حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی 200 سنتوں پر سائنسی تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سُنّتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں



جلد اوّل

مؤلف / محمد انور میمن

ادارہ اشاعت اسلام
0333-2103655

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی 200 سنتوں پر جدید میڈیکل سائنسی
تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سُنّتِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور جدید سائنسی تحقیقات

تحقیق و تصنیف

محمد انور بن اختر

جلد اوّل

شعبۂ تحقیق و تصنیف ادارۂ اشاعت اسلام
موبائل : 0320-5044131

کتاب کا نام : سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
(جلد اول)
مؤلف : محمد انور
سن اشاعت : 2009ء
باہتمام : خاور افتخار
ناشر : ادارہ اشاعت اسلام، کراچی
کمپوزنگ : محمد ارشد، دارالکتابت کمپوزنگ سینٹر
قیمت :

ضروری گزارش

ایک مسلمان، مسلمان ہونے کی حیثیت سے قرآن مجید، احادیث اور دیگر دینی کتب میں عمداً غلطی کا تصور نہیں کر سکتا سہواً جو اغلاط ہوگئی ہوں اس کی تصحیح واصلاح کا بھی انتہائی اہتمام کیا ہے۔ تاہم انسان، انسان ہے۔ اگر اس اہتمام کے باوجود بھی کسی غلطی پر آپ مطلع ہوں تو آپ سے گزارش ہے کہ ہمیں مطلع فرمائیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اس کی اصلاح ہوسکے۔

منجانب: ادارہ اشاعت اسلام

اسٹاکسٹ

نفیس اکیڈمی قصر مریم، گوالی لین نمبر 3 نزد مسجد مقدس، اردو بازار، کراچی۔ فون: 021-2722080

ملنے کا پتہ

کراچی:
1) زمزم پبلشرز، اردو بازار
2) مکتبہ السعید، شاہ فیصل کالونی
3) نور محمد کارخانہ، آرام باغ
4) بیت القرآن، اردو بازار
5) علمی کتاب گھر، اردو بازار
6) ڈسکاؤنٹ بک شاپ، اردو بازار
7) کتب خانہ مظہری، گلشن اقبال
8) ادارۃ الانوار، بنوری ٹاؤن
9) بیت الکتب، گلشن اقبال
10) مکتبہ العربیہ، بنوری ٹاؤن
11) مکتبہ عمر فاروق، شاہ فیصل کالونی

لاہور:
12) مکتبہ رحمانیہ، لاہور
13) المیزان اردو بازار، لاہور
14) مکتبہ الحسن، اردو بازار، لاہور
15) اسلامی کتب خانہ، اردو بازار، لاہور
16) مکتبہ الحرمین، انارکلی بازار
17) مکتبہ سید احمد شہید، اردو بازار، لاہور
18) ادارہ اسلامیات، انارکلی، لاہور
19) مشتاق بک کارنر، اردو بازار، لاہور

چکوال:
20) کشمیر بک ڈپو، گنگ روڈ، چکوال
21) شمع بک ایجنسی، اردو بازار، لاہور

حیدرآباد:
22) مکتبہ اصلاح وتبلیغ
23) مکتبہ دارالخیر، اردو بازار، حیدرآباد

اکوڑہ خٹک:
24) مکتبہ رحیمیہ
25) مکتبہ علمیہ، اکوڑہ خٹک

راولپنڈی:
26) کتب خانہ رشیدیہ
27) مکتبہ صفدریہ
28) اسلامی کتاب گھر 29) مکتبہ محمودیہ

ملتان:
30) مکتبہ امدادیہ

کوئٹہ:
31) مکتبہ رشیدیہ، سرکی روڈ۔

عرضِ مؤلف

محترم قارئین! سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد اول) آپ کے ہاتھ میں ہے اس سے پہلے بھی احقر اسلام اور سائنس کے موضوعات پر چند کتابوں پر تحقیقی کام کر چکا ہے۔ زیر نظر کتاب میں احقر نے جناب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ۲۰۰ کے قریب سنتوں پر میڈیکل سائنسی تحقیقات جمع کی ہیں، جن کو تین جلدوں پر تقسیم کیا اس وقت دو جلدیں شائع ہو چکی ہیں۔ ان شاء اللہ تیسری جلد بھی عنقریب شائع ہو جائے گی۔

یہ ہماری خوش نصیبی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ کے ہر لمحہ کی تفصیلات، اقوال وافعال احادیث شریفہ کی صورت میں موجود ہیں جو قدم قدم پر ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔

آج مسلمان تو مسلمان غیر مسلم اقوام بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی بتلائی ہوئی تعلیمات سے فائدہ ہی اٹھا رہی ہیں اور آج غیر مسلم اقوام کے عالم اور فلاسفر اور تحقیقی ریسرچ کے ادارے جو تعلیمات اور جن افعال کا اپنی اقوام کو کہتے ہیں انہی تعلیمات اور انہی افعال کو ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرمادیا اور مسلمان چودہ سو سال سے اپنے نبی کی تعلیمات پر عمل کر کے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات اور سنت نبوی کی نورانیت اور حکمت اور افادیت کو دیکھ کر ہزاروں افراد اسلام کی آغوش میں پہنچ رہے ہیں۔

سنتوں کی تعلیمات جن کو قرآن اور پیغمبر اسلام نے آج سے چودہ سو سال قبل ہماری روزمرہ زندگی کے اہم اور بنیادی جزو قرار دیا تھا اور ہم دیکھ رہے ہیں کہ جدید سائنس اب کہیں جا کے ان زریں اصولوں کی افادیت سے آگاہ ہوئی ہے اور یہ گنے چنے پہلو ہیں جن پر سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے اور سالہا سال کی عرق ریزی کے بعد ان نتائج پر پہنچے ہیں جو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بالکل سادہ اور عام فہم زبان میں اپنی امت کو سمجھانے کی کوشش کی ہے لیکن چونکہ سائنس ابھی تک ان جوہر پاروں میں مضمر فوائد کا اندازہ نہیں لگا سکی۔ اس لیے ہم لوگ انہیں اپنانے میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ کرتے ہیں ان الفاظ سے میرا مطلب یہ ہے کہ شاید سائنس کو ان چیزوں پر تحقیق کرنے میں وقت لگ جائے اس لیے ہماری بہتری اسی میں ہے کہ اپنے مضبوط ایمان کے ساتھ ان اصولوں کو اپنائیں اور انہیں عملی زندگی کا حصہ بنائیں تا کہ ہم توانائی اور سلامتی کے راستے پر گامزن ہو سکیں۔

اسلام نے جو نظام عبادت اور سنت کی تعلیمات بنی نوع انسان کو دی ہے اگر آدمی اسے مکمل طور پر اپنا لے تو اخروی سعادتوں کا امین بننے کے ساتھ ساتھ اسے دنیا کی جو خیر و برکت نصیب ہوتی ہے ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا بدن بھی بے شمار بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے حلال وحرام کی تعلیم دی اور جو چیز ہماری صحت کے لیے بے حد مضر تھی اس کو حرام قرار دے دیا کہ اس سے بچنے کی تاکید کی اور جو کچھ کم ضرر رساں چیزیں تھی انہیں مکروہ قرار دیا اور جو چیزیں انسانی صحت کے لیے مفید تھیں انہیں حلال اور جائز قرار دیا۔

ایک ڈاکٹر یا طبیب اگر اسلامی کتب کا مطالعہ کرتا رہے تو وہ یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو جائے گا کہ دین اسلام ایک سائنٹفک مذہب ہے۔

محترم قارئین! اسلام اور سنت نبوی کے برکات وفضائل کسی پر مخفی نہیں لیکن وہ حضرات جو یورپی ماحول یا انگریزی نظام تعلیم کی وجہ سے سنت اور اسلام کے بارے میں شک وشبہات کے شکار ہوتے ہیں، یا پھر ہر چیز میں موجودہ مادی طرز پر تحقیق کے متلاشی ہوتے ہیں ان کی خدمت میں سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس کے عنوان سے اس کتاب میں اسلام کے بارے میں اہل یورپ کے نظریات خصوصاً اور باقی مادہ پرست لوگوں کے آراء عموماً پیش کیے جا رہے ہیں اور اس کے ساتھ عام اہل اسلام کو بھی شوق وجذبہ فراہم ہوگا اور ان پر یہ بات واضح ہو جائے گی کہ آج سے چودہ سو سال قبل حضور اقدس مخبر صادق صلی اللہ علیہ وسلم نے جس راستے کا تعین فرمایا تھا وہی راستہ آج بھی کامیابی سے ہمکنار کرنے کے لیے کافی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں کی افادیت پر سائنسی انکشافات آئندہ بھی آتے رہے گئے یہ موضوع اتنا طویل ہے کہ میں ناچیز کیا ہزاروں انسان ہزاروں برس لگتے رہیں تو بھی ختم نہ ہو پائے۔

احقر نے اس موضوع پر دو سال قبل کام شروع کیا اور سنت نبوی پر جن احباب نے چیدہ چیدہ تحریرات لکھیں ان کو جمع کرنے کی نامکمل سی جسارت کی اور جو احباب اسلام اور سائنس کے موضوع پر پہلے کام کر چکے ان کی کتابوں سے بھی استفادہ کرتے ہوئے بھرپور کوشش کی ہے کہ اس کتاب کو مؤثر اور جامع شکل میں سامنے لایا جائے۔

اس موضوع پر ریسرچ کا شوق بھی اسی لیے ہوا کہ ہمارے نوجوان سنت نبوی کو چھوڑ کر فیشن پرستی کو اپنا رہے ہیں ان کے سامنے سنت نبوی کے میڈیکل سائنسی فوائد کو لایا جائے تاکہ ان کے دلوں میں اعمال نبوی کا شوق پیدا ہو اور اس کتاب کے ذریعے سنت نبوی کے سائنسی فوائد کی تصدیق وتائید کی انوکھی داستان سامنے آئے گی۔

ایک اور بات جو ایک محقق کے دل کی آواز ہے کہ سائنس اسلام سے علیحدہ نہیں بلکہ اسلام نے سائنس کو جنم دیا ہے جتنی ہم سائنس میں سالوں سے محنت کرتے آرہے ہیں اتنی نہ کرنی پڑتی اگر ہماری

آنکھوں کے آگے پردہ نہ ہوتا وہ یہ کہ غیر مسلموں کے طریقہ کار اپنا کر ان کی کتابیں پڑھ کر اپنی دماغی صلاحیتوں کو ضائع کیا اس سے بہتر تو یہ تھا کہ ہم اپنی کتاب یعنی قرآن مجید اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات یعنی احادیث نبوی کا گہرائی سے مطالعہ کرتے تو سائنسی میدان میں ان سے آگے نکل جاتے، ہم نے اپنی کتاب چھوڑ کر غیر مسلموں کی کتابوں پر اعتماد کیا اور نقصان اٹھائے ساتھ ہی وقت بھی برباد کیا۔

اور آخر میں اس ناکارہ کی ایک گذارش ہے کہ اس کتاب کے تحقیقی کام کے وقت جن احباب نے تعاون کیا اور احقر نے جن احباب کی ریسرچ سے فائدہ اٹھایا اور جن احباب نے تحریری یا زبانی مشورے دیئے ان کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں۔

اور اللہ جل شانہ سے میں دعا کرتا ہوں کہ اللہ میرے اس عمل کو خالصتاً دنیا و آخرت کی کامیابی کا ذریعہ بنائے اور اس میں ایسی تاثیر پیدا کرے کہ مسلمانوں کے ساتھ ساتھ غیر مسلموں کے دلوں میں سنت نبوی کو اپنانے کا شوق پیدا ہو جائے اور ان کے دلوں میں اسلام کی شمع روشن ہو جائے۔

سب سے آخر میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پر لاکھوں درود اور لاکھ سلام ہو۔ اور یہ دعا ہے کہ یا اللہ اس کا ثواب:

> ''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی روح مبارک اور ان کے وسیلے سے آپ کی آل و اولاد، اہل بیت کرام، ازواجِ مطہرات، صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین، تابعین، تبع تابعین، شہداء کرام، اولاء عظام اور جملہ مومنین و مومنات کی روح کو پہنچے، اور اپنی بخشش و عنایت سے اللہ تعالیٰ ان کی مغفرت فرمائے اور جملہ ناشرین اور طابعین اور معاونین کو اپنی رحمتِ کاملہ سے نوازے۔
>
> آمین یارب العالمین

والسلام

محمد انور بن اختر

کان اللہ لہ عوضا عن کل شئ

سنت نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد اوّل)

موضوع:۱

صبح سویرے اٹھنا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

صبح سویرے جلدی کام شروع کرنا:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی طرف سے صبح سویرے جلدی کام شروع کرنے کی تاکید ملتی ہے۔ (اسوہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم)

سحر خیزی کی عادت ڈالیے۔ سونے میں اعتدال کا خیال رکھیے نہ اتنا کم سوئیے کہ جسم کو پوری طرح آرام و سکون نہ مل سکے اور اعضاء میں بھی تکلیف اور شکستگی رہے اور نہ اتنا زیادہ سوئیے کہ سستی اور کاہلی پیدا ہو، رات جلد سونے اور صبح کو جلد اٹھنے کی عادت ڈالیے۔ صبح اٹھ کر خدا کی بندگی بجالائیے۔ اور چمن یا میدان میں ٹہلنے اور تفریح کرنے کے لیے نکل جائیں۔ صبح کی تازہ ہوا صحت پر بڑا اچھا اثر ڈالتی ہے روزانہ اپنی جسمانی قوت کے لحاظ سے مناسب اور ہلکی پھلکی ورزش کا بھی اہتمام کیجیے، نبی صلی اللہ علیہ وسلم باغ کی تفریح کو پسند فرماتے تھے اور کبھی کبھی خود بھی باغوں میں تشریف لے جاتے تھے آپ نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کی ممانعت فرمائی اور فرمایا عشاء کے بعد وہی شخص جاگ سکتا ہے جس کو کوئی دینی گفتگو کرنی ہو یا پھر گھر والوں سے ضرورت کی بات چیت کرنی ہو۔

رات جلد سونے اور صبح سویرے بیدار ہونے کی اہمیت و افادیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ تمام اطبا اور ماہرین حفظانِ صحت اس پر زور دیتے ہیں۔

آئیے اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت مبارکہ پر جدید میڈیکل و

سائنسی تحقیقات کیا کہہ رہی ہیں ملاحظہ فرمائیں:

دیر سے اٹھنے کے انسانی جسم پر اثرات:

امریکہ، کینیڈا اور جرمنی میں ایسے تجربات کر کے دیکھا گیا ہے کہ دیر سے اٹھنے والوں اور جلدی اٹھنے والوں کی ذہنی اور جسمانی حالت میں زمین و آسمان جتنا فرق ہوتا ہے۔ دیر سے اٹھنے والے اور بہت ہی جلدی میں تیار ہونے والے اور بڑی تیزی سے ناشتہ کرنے والے دن بھر ڈیپریشن، مایوسی اور غصے کی کیفیت میں رہتے ہیں اور جو جلدی اٹھتے اور بڑے آرام سے تیار ہوتے، اطمینان سے ناشتہ کرتے اور نارمل حالت میں اپنے کام کی جگہ پہنچتے ہیں، وہ دن بھر ذہنی اور جسمانی طور پر نارمل رہتے ہیں۔

آپ دیر سے اٹھتے ہیں تو پہلا احساس یہ ہوتا ہے کہ آپ کام یا کالج سے لیٹ ہو گئے ہیں۔ آپ بھاگم بھاگ باتھ روم میں جاتے ہیں۔ چونکہ وقت نہیں ہوتا اس لیے اپنے پیٹ کو آپ پوری طرح صاف نہیں ہونے دیتے۔ نہایت عجلت میں فارغ ہو کر اور اطمینان سے نہانے کی بجائے اپنے جسم پر پانی انڈیل کر باہر آ جاتے ہیں۔ پھر آپ کے پاس ناشتے کا وقت نہیں ہوتا۔ آپ بڑی تیزی سے ناشتہ حلق میں ٹھونس کر دوڑتے ہوئے باہر نکل جاتے ہیں۔

اس بھاگ دوڑ میں آپ کی مزاجی کیفیت چڑچڑی اور غصیلی ہو جاتی ہے بیوی کو ڈانٹ، بچوں پر یا چھوٹے بہن بھائیوں پر غصہ یا جھاڑ اور چہرے پر نحوست طاری کیے آپ دن کا آغاز کرتے ہیں۔ روزمرہ کا یہ معمول آپ کے جسم کو بھی اور نفسیاتی ڈھانچے کو بھی تباہ کر دیتا ہے۔ اس کا علاج آپ اشتہاری دوائیوں میں ڈھونڈتے اور اپنی تباہی میں اضافہ کرتے ہیں۔

صبح اتنی جلدی اٹھیں کہ باتھ روم یا بیت الخلاء میں کافی وقت صرف کر کے پیٹ کو

پوری طرح صاف ہونے دیں۔ اچھی طرح نہائیں۔ اطمینان سے ناشتہ کرنے کے لیے وقت نکالیں تاکہ آپ پیٹ بھر کر ناشتہ کرسکیں۔ آپ کی موجودہ حالت یہ ہے کہ آپ کالج یا آفس پہنچتے ہیں تو آپ کو بھوک محسوس ہونے لگتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ آپ ہر کام بھاگم بھاگ کرتے ہیں اور آدھا پیٹ خالی رہ جاتا ہے۔ آپ کو کام پر بھوک لگتی ہے تو آپ سموسے وغیرہ جیسی ناقص چیزیں کھاتے اور اپنی صحت کو تباہ کرتے ہیں۔

یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں۔ ان کا خیال رکھیں تو آپ کو عظیم اور انقلابی نتائج حاصل ہوں گے۔ راز کی بات یہ ہے کہ صبح کے پہلے تیس منٹ بہت قیمتی ہیں۔ آپ کی جسمانی اور نفسیاتی مشینری ان ہی تیس منٹوں میں بہتر بھی ہوتی ہے اور تباہ بھی۔ بہتری اور بگاڑ آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔

امریکی فضائیہ کے لوگوں پر تجربات:

ایک امریکی ڈاکٹر پال سینڈس کی تحقیق کے مطابق جو لوگ جسم اور دماغ کے ٹھیک حالت میں آنے سے پہلے ہی کام شروع کر دیتے ہیں۔ وہ دن بھر پریشان مضمحل اور تھکے تھکے رہتے ہیں۔ جب تک وہ کچھ دیر آرام نہیں کر لیتے، ان کی طبیعت رواں نہیں ہوتی۔ اس سلسلے میں امریکہ میں فضائیہ کے لوگوں پر تجربات کیے گئے ہیں۔ ان تجربات سے معلوم ہوتا ہے کہ جو لوگ صبح اطمینان سے بیدار نہیں ہوتے وہ دن بھر صلاحیت کے مطابق کام نہیں کر پاتے جو لوگ حسب معمول اطمینان سے اٹھتے ہیں وہ تمام دن اپنا کام انتہائی خوش اسلوبی سے انجام دیتے ہیں۔ ان کی صلاحیت اور ذہن کا امتحان لیا گیا۔ انہوں نے ہر بات کا ٹھیک اور آسانی سے جواب دیا۔ چند لوگوں کو گھنٹیاں بجا کر صبح جلدی اٹھایا گیا اور اٹھتے ہی ان کو کام کے لیے کہا گیا تو انہوں نے جلدی جلدی ناشتہ کیا۔ اس دوران ان سے بہت سے سوال بھی کیے گئے جن کا جواب

وہ اچھی طرح نہ دے سکے۔اس کے بعد انہیں کام کرنے کے لیے چھوڑ دیا گیا۔لیکن وہ تمام دن ٹھیک طرح کام نہ کر سکے۔

صبح کا وقت بہترین ہے ''ڈین سوفٹ'' کی تحقیق:

''ڈین سوفٹ'' کہتا ہے کہ مجھے کوئی ایسا آدمی آج تک معلوم نہ ہو سکا جو اعلیٰ اور ارفع درجات پر پہنچا ہو اور دیر سے صبح کو اٹھنے کا عادی ہو۔صبح کا وقت کام کے لیے مطالعہ کے واسطے، سیر وتفریح، ورزش، الغرض سارے کاموں کے لیے بہترین وقت ہے ہر طرف خاموشی ہوتی ہے نہ ہجوم ہوتا ہے اور نہ شور وغل۔صبح سویرے اٹھنے کے لیے رات کو جلدی سو جانا لازمی ہے۔سویرے اٹھنے کے لیے آپ اپنے آپ سے پکا عہد لے کر سو جاویں کہ فلاں وقت اٹھنا ہے تو ضرور آنکھ کھل جائے گی۔

''ولی چاؤ'' کی لمبی عمر کا راز:

ہوائی کے کینڈین نژاد ولی چاؤ بتاتے ہیں کہ انہوں نے اتنی طویل عمر اس لیے پائی ہے کہ وہ ساری عمر وقت پر کھانا کھاتے رہے۔وہ جلد سوتے اور صبح تڑکے بیدار ہونے کے عادی ہیں۔وہ صبح کے وقت ایک گھنٹے تک ورزش کے علاوہ مراقبہ کے بھی عادی ہیں۔

سر ولیم کی لمبی عمر کا راز:

سر ولیم پرائیک لارڈ میئر آف لندن کہتے ہیں کہ اسی سال کی عمر میں مجھے لارڈ میئر آف لندن بنا دیا گیا۔اب میری عمر سو سال کی ہو چکی ہے۔لیکن مجھے کوئی شناخت نہیں کر سکتا۔کیونکہ میرے اعضا اور شکل وشباہت میں ضعف بالکل نہیں جھلکتا۔میں اب بھی پھرتی سے سب کام کر سکتا ہوں اور اسی بناء پر سب لوگوں کو بے حد حیرت ہوتی

ہے۔ وہ حیران ہو کر مجھ سے پوچھتے ہیں کہ آخراتنی عمر کے باوجود صحت کا راز کیا ہے؟ سادہ لفظوں میں میرا جواب یہ ہے کہ اعتدال کی زندگی، سویرے اٹھ کر مناسب ورزش کی باقاعدگی اور محنت سے کام کرنا، یہ سب باتیں میری عادت میں اب تک داخل ہیں اور میری صحت اور لمبی عمر میں انہوں نے نمایاں اثر دکھایا ہے۔

میں شروع ہی سے ایک مضبوط ڈھانچے کا مالک تھا۔ میری زندگی میں کبھی کوئی ہلچل پیدا نہیں ہوئی اور میں نے یہ ایام حیات بڑی خاموشی سے گزارے ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ بچپن میں مجھے چند ایک بیماریوں کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن جوں ہی میں نے اپنی صحت کے اصولوں پر مبنی شعور حاصل کیا، مجھے کبھی کسی خاص تکلیف نے نہیں گھیرا۔

چارلس لک مین کا صبح اٹھنا:

چارلس لک مین کہتا ہے کہ میں سال بھر میں ایک لاکھ ڈالر تنخواہ لیتا ہوں۔ اس کے علاوہ ایک لاکھ ڈالر مزید بھی کما لیتا ہوں۔ میری کامیاب زندگی ''ڈاکٹر ہنری ایل دوہرٹی'' کی خصوصیات اپنانے کی مرہون منت ہے۔ میں صبح پانچ بجے اٹھنے کا عادی ہوں۔ کیونکہ اس وقت جاگنے سے میں بہتر طور پر سوچ سکتا ہوں۔ میں اپنے دن بھر کے کام کاج کے متعلق اس وقت سوچ لیتا ہوں اور پھر کام کی اہمیت کے اعتبار سے اسے سارا دن انجام دیتا رہتا ہوں۔

سر گیرالڈ ڈومائیر کی تحقیق علی الصبح جاگنا:

سر گیرالڈ ڈومائیر کہتے ہیں کہ میں یہاں صرف ایک اقتباس ہی پیش کرتا ہوں۔ جس کی رو سے میں سمجھتا ہوں کہ کافی حد تک زندگی سدھر سکتی ہے۔ انگریزی کا ایک مقولہ ہے۔

"Early to bed early to rise

Makes man healthy, wealthy and wise"

رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے جاگنا صحت، دانش اور دولت مندی میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔

آپ سوچیں گے تو سہی کہ یہ کیسے ممکن ہوسکتا ہے۔ دیکھئے اب میں اس کی وضاحت کرتا ہوں۔ صبح سویرے اٹھنے سے بیشتر فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ تروتازہ اور صاف ہوا میں آپ اٹھ کر سیر کیجیے۔ شاداب مناظر سے آنکھوں میں سرور اور طبیعت میں شادمانی پیدا کیجیے اور پھر ورزش کرنے کے بعد آپ یقیناً طاقت ور بن سکیں گے اگر ایک انسان کی تندرستی اچھی ہے تو ظاہر ہے کہ دماغی نظام پر اس کا خوشگوار اثر پڑے گا۔ ممکن ہے کہ عقل میں بھی اضافہ ہو کیونکہ عقل کی پرورش کے لیے پہلی شرط صحیح الدماغی ہے، پر جو شخص جسمانی اور روحانی تکالیف میں گھرا ہوا ہے وہ کیسے صحیح الدماغ رہ سکتا ہے اس لیے صحت مندی اور عقل کے ایک ہونے کے بعد کیا یہ صحیح نہیں کہ ان دونوں خوبیوں کی بدولت آپ کے لیے دولت حاصل کرنا زیادہ مشکل نہیں ہوگا۔ عام فہم سی بات ہے دولت یقیناً آپ کی محنت اور عقل سے ہی ہاتھ آسکے گی۔ اس لیے آپ کوشش تو کریں کہ جلدی سولیں اور جلدی جاگیں ہوسکتا ہے مذکورہ خوش نصیبی ہی ہاتھ آجائے۔

اس نصیحت پر عمل کرنا خود میں نے مدت سے سیکھ لیا تھا اور شاید یہی وجہ تھی کہ میری صحت میں کوئی رکاوٹ تا حال پیدا نہیں ہوئی۔ اگر آپ بھی رات کو جلدی سو کر صبح سویرے جاگنے کی عادت ڈالیں گے تو آزمائیں گے کہ آپ کو قدرت کی طرف سے کیا کیا تحفے ملتے ہیں۔

بڈھوں کو جوان بنانے والی کسرتیں:

صبح سویرے اٹھنے کے متعلق کچھ ایسے اصول مرتب کیے گئے ہیں۔ جن پر کاربند

ہونے سے انسان کبھی بڈھا نہیں ہوتا۔ کمزور نہیں ہوتا اور بیمار نہیں ہوتا۔ بلکہ دائم المریض نحیف البدن اور بڈھے آدمی بھی ان اصولوں کی پیروی کر کے بہت جلد طاقت اور کھوئی ہوئی جوانی کو دوبارہ حاصل کر لیتے ہیں۔ ان عجیب وغریب اور مفید صحت اصولوں کی دریافت کا سہرا مسٹر اسٹیفورڈ بینٹ کے سر ہے۔ صاحب موصوف کا قول ہے کہ انسانی جسم لاتعداد ذرات یا چھوٹی چھوٹی جاندار کوٹھڑیوں سے مل کر بنتا ہے۔ یہ ذرات اس خوراک سے بنتے ہیں جو ہم کھاتے ہیں اور اس پانی سے بنتے ہیں جسے ہم پیتے ہیں اور اس ہوا سے بنتے ہیں جس میں ہم سانس لیتے ہیں۔ کچھ دیر تک ہمارے جسم میں رہ کر یہ جاندار ذرات خود بخود مر جاتے ہیں۔

جاپانیوں کے سو برس زندہ رہنے کے اصول:

جاپانی مفکرین نے مندرجہ ذیل اصول تجویز کیے ہیں کہ ان پر عمل پیرا ہونے سے انسان سو سال تک زندہ رہ سکتا ہے۔

۱۔ کھلی اور ہوادار جگہوں پر زیادہ سے زیادہ وقت گزارنا۔

۲۔ شام کے بعد جلدی سونا اور صبح جلدی جاگنا۔

۳۔ کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ ساڑھے سات گھنٹے سونا اور سوتے وقت کمرے میں روشنی کا نہ ہونا۔

۴۔ چائے اور قہوہ زیادہ نہ پینا اور شراب اور تمباکو سے مکمل پرہیز کرنا۔

۵۔ گوشت کا استعمال کم سے کم کرنا۔

۶۔ حسب برداشت تازہ پانی سے نہانا۔

۷۔ موٹے کپڑے پہننا۔

۸۔ ہفتہ میں ایک دن چھٹی کرنا یعنی مکمل آرام کرنا۔

موضوع:۲

عمامہ
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

عمامہ:

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اس انداز سے عمامہ باندھتے تھے کہ جس سے سر اور گردن کا پچھلا حصہ ڈھانپا جا سکے، ایک صحابی کہتے ہیں۔

رایت النبی صلی الله علیه وسلم علی المبرو علیه عمامة سوداء قدار خی طرفیها بین کتفیه

(مسلم، ابوداؤد، نسائی)

''میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ منبر پر تشریف فرما تھے اور سیاہ عمامہ باندھے ہوئے تھے، جس کے دونوں شملے آپ کے کندھوں کے درمیان لٹک رہے تھے۔''

عمامہ کے فضائل احادیث نبویہ صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں:

رکعتان بعمامة خیر من سبعین رکعة بلا عمامة

(عن جابر، جامع صغیر)

عمامہ کے ساتھ دو رکعت، بغیر عمامہ کے ستر رکعت سے افضل

علیکم بعمائم فانها سیماء الملٰئکة واوخوالها

خلف ظهور کم (مشکوٰۃ شریف:۳۷۷)

''حضرت عبادہ ابن صامت رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم پر عمامہ باندھنا لازم ہے کیونکہ وہ فرشتوں کی نشانی ہے اور عمامہ کا شملہ (زائدہ) اپنی پیٹھ کے پیچھے لٹکاؤ۔''

عمامے کے بارے میں احادیث کا مطالعہ تو آپ کر چکے ابعمامہ کی سنت پر چند سائنسی اور طبی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

عمامہ میڈیکل نقطہ نظر سے:

جسم انسانی میں سر کا پچھلا حصہ ایک خاص اہمیت کا حامل ہے۔اس جگہ سے دماغ پر سردی اور گرمی کا بہت جلد اثر ہوتا ہے۔اگر موسم گرما میں ننگے سر، تیز دھوپ میں گھوما جائے تو (سن سٹروک) لو لگنے کا مرض ہوجاتا ہے جس سے سر میں درد اور ابکائیاں شروع ہوجاتی ہیں۔ درجہ حرارت بہت بڑھ جاتا ہے، حتی کہ بعض اوقات ۱۰۸ فارن ہائٹ سے بڑھ جاتا ہے اور انسان کی موت واقع ہوجاتی ہے۔اس بیماری سے بچنے کے لیے حتی الامکان شدید گرمی کے دن دھوپ میں نہ نکلیں۔اگر عند الضرورت جانا ہی پڑے تو سر اور گردن کو ڈھانپ کر باہر نکلیں۔اس مقصد کے لیے سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے مطابق عمامہ باندھنا بہت ہی احسن صورت ہے۔اس طرح عمامہ باندھنے سے سر بھی ڈھک جاتا ہے اور گردن بھی۔اس طرح نہ صرف اس موذی مرض سے حفاظت ہوتی ہے، بلکہ سنت خیر الانام پر عمل کا ثواب بھی ملتا ہے۔

عمامہ اور لو سے بچاؤ:

موسم گرما میں دھوپ میں کام کرنے سے بہت سے لوگوں کو شدت سے بخار

ہوجاتا ہے، جس میں جسم کا درجہ حرارت بعض دفعہ ۱۱۰ درجے تک بھی پہنچ جاتا ہے اور اس سے موت واقع ہوجاتی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم کی گرمی کے ضبط کا مرکز بے قابو ہوجاتا ہے۔ یہ مرکز چونکہ سر کے پچھلے حصے کے اندر دماغ میں ہوتا ہے اس لیے سر اور گردن کے پچھلے حصے کو ڈھانپ کر رکھنے سے اس عارضے سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

عمامہ کی سنت کے طبی فوائد:

عمامہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی بہت ہی پیاری سنت مبارکہ ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ سر پر ٹوپی پر عمامہ باندھ کر رکھا اور ہمیں اس کی ترغیب بھی دلائی۔ سنت پر عمل کرنے سے جہاں دینی فوائد حاصل ہوتے ہیں وہاں جسمانی فوائد بھی کثیر تعداد میں ہیں۔

☆ فزیالوجی کی تحقیق اور ریسرچ کے مطابق جب حرام مغز محفوظ رہے گا تو جسم کا اعصابی نظام اور عضلاتی نظام درست اور منظم رہے گا اور ایسا عمامہ کے شملے سے ممکن ہے۔

☆ عمامے کا شملہ نچلے دھڑ کے فالج سے بچاتا ہے کیونکہ عمامے کا شملہ حرام مغز کو سردی گرمی اور موسمی تغیرات سے محفوظ رکھتا ہے اس لیے ایسے آدمیوں کو سرسام کے خطرات بہت کم رہتے ہیں۔

☆ عمامے کا شملہ ریڑھ کی ہڈی کے ورم سے بھی بچاتا ہے۔

☆ دردسر کے لیے عمامہ بہت مفید ہے جو عمامہ باندھے گا اسے دردسر کا خطرہ بہت کم ہوجائے گا۔

☆ عمامہ دماغی تقویت اور یادداشت بڑھانے میں عجیب الاثر ہے۔

☆ عمامہ باندھنے سے دائمی نزلہ نہیں ہوتا اگر ہو بھی جائے تو اس کے اثرات کم

ہوتے ہیں۔

☆ جو آدمی عمامہ باندھے گا وہ لو لگنے سے بچ جائے گا۔

☆ جمالیاتی نقطہ نظر سے بھی عمامہ ''چہرہ'' کو بارعب اور پرکشش بنا دیتا ہے۔

☆ جنگ اور زلزلوں کے دھماکوں کی فلک شگاف آوازوں یا طوفانی بادو باراں کی کڑک سے کانوں کو صدموں سے بچانے کے لیے عمامہ کا استعمال نہایت مفید رہتا ہے۔

☆ چنانچہ ہوائی حملوں سے بچاؤ کے لیے منہ کے بل لیٹ کر سر اور چہرے کو ڈھانکنے کے احکام دیئے جاتے ہیں اگر سر پر شملہ کی سنت رہے تو ہم ان تمام خطرات سے بیک وقت بچ سکتے ہیں۔ غرضیکہ اس سنت میں بے شمار حکمتیں پوشیدہ ہیں۔

☆ مشہور روسی ماہر نے بالوں کے گرنے سے متعلق لکھا ہے کہ پگڑی اور اوڑھنی یا بغیر ٹوپی کے ننگے سر چلنا بالوں کے لیے مضرت رساں ہے۔

ننگے سر بالوں پر براہ راست دھوپ کی گرمی، سردی کے اثرات سے نہ صرف بال بلکہ پورا چہرہ اور دماغ بھی متاثر ہوتا ہے جس سے صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔

(بحوالہ: سنتیں اور ان کی برکات اور جدید سائنس)

عمامہ کے فوائد طب اور سائنس کی نظر میں:

میڈیکل سوشیالوجی کے نقطہ نظر سے غور کیا جائے تو عمامہ سے بے حد فوائد وابستہ نظر آتے ہیں۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے عمامہ کو ہمیشہ ٹوپی پر سے باندھا ہے اور آپ کا مبارک عمامہ متوسط ہوتا تھا۔ یعنی نہ بہت بڑا اور نہ بہت چھوٹا عموماً ۷ تا ۱۱ پھیر والا ہوا کرتا تھا۔ (ترمذی)

ا۔ فوائد کے لحاظ سے عمامہ سر، کان اور گردن، حلق وغیرہ کو موسموں کے شدائد

(یعنی گرمی، سردی اور بارش کی) مضرتوں سے بچاتا ہے۔ خصوصاً عصبی مزاج (Nervous Temperament) حساس طبیعت جو بہت جلد گرمی یا سردی سے متاثر ہو جایا کرتے ہیں۔ ان کے لیے عمامہ اور اوڑھنی وغیرہ ایک نعمت اور ائیر کنڈیشن کا کام دیتا ہے چنانچہ اسی کمی یا ضرورت کو پورا کرنے کے لیے لوگ اکثر گلوبند، مفلر اور رومال، چادر وغیرہ سے سر ڈھانپ لیا کرتے ہیں اور گرما میں دھوپ اور لو سے بچا ؤ رہتا ہے۔

۲۔ بیرونی ضربات سے بطور سپر (Shield) صدمات سے سر کو محفوظ رکھتا ہے چنانچہ انہی بیرونی صدمات سے سر کو محفوظ رکھنے کے لیے موٹر سائیکل سواروں کے لیے حکومتوں نے Helmet کا لزوم عائد کیا ہے۔

۳۔ ضرورتاً عمامے سے دیگر اہم ضروریات زندگی بھی پوری کی جاسکتی ہیں، مثلاً:

ا۔بطور چادر بچانے اور اوڑھنے یا بطور تکیہ کام لیا جاسکتا ہے۔

۲۔حادثات اور شدید حالتوں میں بطور کفن کام لیا جاسکتا ہے۔

۳۔حادثات اتفاقی Accident میں بطور جبائر (بینڈیج) کام آسکتا ہے۔

۴۔بطور پریشر بینڈیج Pressure Bandage صدمات Shock اور بے ہوشی میں کئی قیمتیں جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔

۵۔عمامہ حادثاتی مرضاء کو لپیٹنے، اٹھانے اور انہیں منتقل کرنے کے لیے بطور چادر استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

۴۔ جمالیاتی نقطہ نظر سے بھی ''عمامہ'' چہرہ کو بارعب اور پرفضیلت بنا دیتا ہے۔

۵۔ مسافرت میں ڈول رسی کی عدم موجودگی میں باؤلی سے پانی حاصل کرنے کا مناسب ذریعہ بن جاتا ہے۔

۶۔ زائدہ شملہ (عمامہ کی دم جس کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی شانوں

کے درمیان تک چھوڑا ہے) گردن اور ریڑھ کی ہڈی اور اس کے گودے حرام مغز (Spinal Cord) کو موسم کی شدت خصوصاً "لو" لگنے (Sun Stroke) اور (Heat Shoik) سے بچایا جا سکتا ہے جس کے نتیجے میں درجہ حرارت ۱۰۵، ۱۰۶ ڈگری تک پہنچ جاتا ہے اور خطرناک دماغی امراض مثلاً ورم اغشیہ دماغ (دماغ کے پردوں کا ورم) وغیرہ جیسے مہلک امراض سے محفوظ اور نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔

موضوع:۳

داڑھی
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

داڑھی رکھنا سنت نبوی ہے اور داڑھی بڑھانا واجب ہے:

اگر کوئی یہ کہے کہ آج مسلمانوں کے علاوہ غیر مسلم بھی داڑھی رکھتے ہیں خاص طور پر سکھ یہودی، عیسائی، سادھو یہ بھی لوگ لمبی داڑھیاں رکھتے ہیں۔ لہٰذا داڑھی کی خصوصیت کیا رہ گئی؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ سب لوگ عام طور پر داڑھی رسم ورواج یا فیشن کے لیے رکھتے ہیں جب کہ ہم مسلمانوں کے لیے داڑھی رکھنے کا شرعی حکم ہے داڑھی رکھنا شریعت محمدی کا قانون ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ نے اپنی امت کو داڑھی رکھنے کا حکم دیا ہے فرمایا:

انهكو الشوارب واغفو اللحى

''مونچھیں کترو اور داڑھیاں بڑھاؤ۔''

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی داڑھی خوب گھنی تھی:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی داڑھی خوب گھنی اور لمبی تھی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے بغیر کسی چھیڑ چھاڑ کے مطلق چھوڑ رکھا تھا اور دائیں بائیں اور نیچے کہیں سے بھی کاٹتے نہیں تھے۔ صحیح مسلم میں ہے:

عن جابر بن سمرة رضى الله عنه يقول كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد شمط مقدم راسه ولحيته وكان اذا ادهن لم يتبين واذا شعت

راسه تبين و كان شعر اللحيه (مسلم:۴/۱۸۲۲)

''حضرت جابر ابن سمرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے سر کے بال اور داڑھی میں سفید بال اگنا شروع ہو گئے تھے اور جب آپ تیل استعمال کرتے تو ظاہر نہ ہوتا اور جب بال پراگندہ ہوتے تو معلوم ہونے لگتا اور آپ کی داڑھی کے بال بہت کثیر تھے۔''

داڑھی تمام انبیاء علیہ السلام کی سنت:

آج ہم پرانے حکماء کے مجسمے اور تصویریں دیکھتے ہیں تو ہمیں ان کے چہروں پر داڑھیاں دکھائی دیتی ہیں ارسطو کی داڑھی تھی، افلاطون کی بھی داڑھی تھی، بقراط کا چہرہ بھی داڑھی سے مزین تھا اور سقراط نے بھی اپنے چہرے پر داڑھی سجا رکھی تھی۔

معتبر دلائل سے ثابت ہے کہ داڑھی رکھنا تمام انبیاء کرام علیہم الصلوٰۃ السلام کی سنت ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

عشر من الفطرة قص الشارب واعضاالحيه

''دس چیزیں فطرت یعنی سنن انبیاء میں سے ہیں جن میں مونچھوں کو کٹوانا اور داڑھی کا بڑھانا ہے۔'' (مسلم)

نیز احادیث میں داڑھی رکھنے کی تاکید آئی ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

خالفوا المشركين وافراللحية واحفوا الشوارب

(بخاری)

''مشرکین کی مخالفت کرو داڑھیاں بڑھاؤ اور مونچھیں کترواؤ۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

عشر خصال عملتها قوم لوط بها اهلكوا منها اتيان الرجال بعضهم بعضا ضرب الدفوف وشر الخمر وقصد اللحية وطول الشوارب

''دس خصلتیں ایسی ہیں جو قوم لوط میں تھیں جن کی وجہ سے وہ ہلاک ہوئی ہے ان دس چیزوں میں لواطت، دف بجانا، شراب پینا، داڑھی کٹوانا، اور مونچھوں کا بڑھانا بھی شامل ہے۔''

داڑھی منڈھانے پر احادیث اور بزرگوں کے اقوال:

قیامت کے دن آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہم سے یہ سوال کرلیا کہ میری شکل تمہیں پسند نہیں آئی دنیا میں۔ میری شکل کے مطابق اپنی شکل کر لیتے تو تمہارا کیا چلا جاتا۔ پھر ہم کیا کہیں گے؟

چاروں اماموں کے نزدیک ایک مشت داڑھی رکھنا واجب ہے۔ داڑھی رکھنے سے شکل خراب ہو جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ اپنے حبیب کو کبھی داڑھی نہیں رکھواتے۔

فرمایا جو شکل بندہ کی موت کے وقت ہوگی کل قیامت کے دن اسی شکل میں اٹھایا جائے گا۔

سفر میں بعض لوگوں کو اشراق اور اوابین اور تہجد کا پابند پایا بلکہ مجھ سے ایک گھنٹہ قبل ہی سے عبادت میں مشغول رہے مجھے رشک آتا ہے لیکن داڑھی منڈانے سے باز نہ رہے جو واجب ہے، نوافل کا تو اہتمام ہے لیکن واجب کے ساتھ یہ معاملہ۔ داڑھی کو سنت سمجھتے تھے جب واجب کا بتایا تو آنکھیں کھل گئی۔

مولانا شاہ ابرار الحق صاحب نے فرمایا: مزے کی بات ہے امریکہ کی فوج ۱۱ر لاکھ تھی اس میں کسی کی داڑھی نہ تھی ایک سکھ اس ۱۱ر لاکھ امریکن فوج میں بھرتی ہوا اور امریکہ سے اجازت حاصل کی، اس نے داڑھی نہ منڈھانے کی۔ یہ ہم مسلمانوں

کے لیے عبرت کی بات ہے۔

لوگ کہتے ہیں کیا داڑھی میں اسلام ہے کہ اسلام میں داڑھی ہے۔

مفتی عبدالرشید صاحب نے فرمایا لوگ اس دھوکہ میں ہیں کہ گناہ چھوٹتے نہیں تو داڑھی کیوں رکھیں؟ ان لوگوں کو سوچنا چاہیے کہ ایک مسلمان کی شان کے خلاف ہے کہ جان بوجھ کر گناہ کرے لہٰذا اگر یہ ہے کہ گناہ چھوٹتے نہیں تو اسلام ہی چھوڑ دیں۔ یہ کہاں کی عقل مندی ہے؟

مفتی صاحب نے فرمایا داڑھی منڈانا ایسا گناہ ہے جو ہر وقت انسان کے ساتھ لگا رہتا ہے سوتے بھی، جاگتے بھی، نماز میں بھی ہر جگہ اور ہر وقت یہ ساتھ ساتھ ہے۔

آیئے اب داڑھی کی سنت مبارکہ پر جدید میڈیکل سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں؟ یہ بھی ملاحظہ فرمائیں:

داڑھی کے متعلق یورپ کے ماہرین کی تحقیق:

امریکن ڈاکٹر چارلس ہومر لکھتا ہے:

''داڑھی انسان کے چہرے کو مردانہ قوت استحکام، کمال فردیت اور علامات امتیاز بخشتی ہے۔ یہی داڑھی کے بال ہیں جو مرد کو زنانہ صفات سے ممتاز بناتے ہیں۔''

اسی ڈاکٹر کا مزید کہنا ہے:

''خدا نے داڑھی اور مونچھیں اس لیے بنائی تھیں کہ ان سے مردوں کے چہرے کی زینت ہو جو لوگ داڑھی کا مذاق اڑاتے ہیں وہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کا مذاق اڑاتے ہیں۔ اس لیے کہ عیسیٰ علیہ السلام بھی داڑھی رکھتے تھے۔'' (از کتاب اللحیۃ فی نظر الدین: ٦٧)

ایک اور یورپی عالم کا کہنا ہے کہ اگر سات نسلوں تک مردوں میں داڑھی منڈوانے کی عادت قائم رہی تو آٹھویں نسل بے داڑھی کے پیدا ہوگی۔

اس کا مطلب یہ ہے ہر نسل میں مادہ منویہ کم ہوتے ہوتے بالآخر آٹھویں نسل بے اولاد ہوگی۔

ایک اور صاحب کا بیان ہے:

''نیچی داڑھی مضر صحت جراثیم کو اپنے اندر الجھا کر حلق اور سینے تک پہنچنے سے روک دیتی ہے۔''

داڑھی رکھنے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بارے میں حکم بھی دیا ہے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت اور حکم کی تابعداری کرنا اللہ تعالیٰ کی محبت کا باعث ہے۔

تین فٹ لمبی داڑھی والے مرد سے شادی کروں گی، ثمارہ:

شادی اس مرد سے کروں گی، جس کی داڑھی تین فٹ لمبی ہوگی، یہ بات معروف برطانوی ماڈل گرل ثمارہ نے ایک جریدے کو انٹرویو دیتے ہوئے بتائی۔

ثمارہ نے بتایا کہ اس کا تعلق ایک یہودی گھرانے سے ہے، جہاں کے مرد لمبی داڑھی رکھا کرتے ہیں اس کے اپنے والد ربی نکلس کی بہت لمبی داڑھی تھی، اسی لیے اس کی بھی خواہش ہے کہ اپنی زندگی کو کسی ایسے مرد کے ساتھ وابستہ کرے، جس کی داڑھی کم از کم تین فٹ لمبی ہو۔ ثمارہ نے کہا کہ لمبی داڑھی والا مرد بہت عالیشان لگتا ہے۔

مجھے تو ایسے مرد بالکل پسند نہیں، جن کی داڑھی مونچھ نہیں ہوتیں، البتہ جہاں کہیں مجھے کوئی لمبی داڑھی والا مرد نظر آجاتا ہے تو وہیں میں اپنا دل پکڑ کر بیٹھ جاتی ہوں، اس نے بتایا کہ میں نے ایک افغان مجاہد رہنما کی لمبی داڑھی دیکھی، میں سوچتی

ہوں کہ کاش اس سے ملاقات ہو جائے، اگر ایسا ہو جائے تو میں اس سے شادی کرنے کے لیے مسلمان ہونے کو بھی تیار ہوں۔ (پاکستان: ۹۶-۳/۴)

بت پرست اور عیسائیوں کی داڑھی:

بت برستوں کے تصور میں دیوتا بھی داڑھی رکھتے تھے۔ فلسطینی دیوتا ایل کی داڑھی تھی، عیسائی خدا کو بھی لمبی داڑھی والا بڈھا بابا مانتے ہیں۔

معلوم ہوتا ہے کہ انبیاء کرام، بانیان مذاہب، علماء صلحاء اور نیکو کار لوگ داڑھی رکھا کرتے تھے۔ ہارون علیہ السلام کی داڑھی کا ذکر خیر تو کلام مجید کی سورہ طٰہٰ کے ۹۴ویں آیت میں بھی آیا ہے۔

داؤد علیہ السلام کی داڑھی تھی۔ (بائبل، اسموئیل ۲۱: ۱۳)

یہودی مسلمانوں کی طرح پوری داڑھی رکھتے ہیں، انہیں کتاب مقدس میں یہاں تک حکم تھا کہ داڑھی کے کونے نہ منڈائیں، نہ بگاڑیں۔ (احبار ۱۹: ۲۷، ۲۱: ۵)

نہ گاؤدم داڑھی رکھیں۔ (یرمیاہ ۹: ۲۶)

مشرقی کلیساؤں سے متعلق عیسائی علماء داڑھی رکھتے ہیں۔ ۴۰، ۵۰ برس پہلے پاکستان میں سفید فام رومن کیتھولک عیسائی پادریوں کے چہروں پر پوری داڑھی نظر آیا کرتی تھی۔ یہ سب تصاویر مذاہب عالم کی مختلف کتب، انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا اور عیسائی رسائل و جرائد سے ماخوذ ہیں۔

سکھ مسلمان ہو گیا:

اعلیٰ حضرت شیر ربانی رحمتہ اللہ علیہ ایک سفر کے دوران میں ریلوے اسٹیشن پر ایک سکھ سے ملے۔ آپ نے اُس سے اُس کا نام پوچھا۔ اُس نے سکھوں والا نام بتایا۔ آپ نے فرمایا صورت سے تو آپ مسلمان لگتے ہیں۔ وہ سکھ مسلمان ہو گیا اور

میاں صاحب کی ایک بات عیاں ہوگئی۔ چونکہ سکھ کی داڑھی تھی اس لیے میاں صاحب نے فرمایا کہ صورت سے تو آپ مسلمان لگتے ہیں۔

گویا کہ مسلمان کی پہچان کا نشان داڑھی ہے۔ داڑھی منڈوانے والے کے بارے میں یہ بات یقین سے نہیں کہی جاسکتی کہ وہ مسلمان ہے۔

داڑھی کا مذاق اڑانا اور اس سے نفرت علامت کفر ہے:

آج کا مسلمان اسلام سے اتنا اجنبی اور اسلام خود مسلمانوں میں اتنا غیر ہو چکا ہے کہ لوگ اپنے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبوب سنت کا مذاق اڑاتے ہیں۔ جو مسلمان اپنے چہرے پر سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو سجاتا ہے، اسے مولوی صاحب، صوفی صاحب، ملاّ وغیرہ کے القاب سے پکارا جاتا ہے اس کی حوصلہ افزائی کے بجائے اس کی دل شکنی کی جاتی ہے اور داڑھی والوں کو بے وقوف اور کم عقل سمجھا جاتا ہے ان سے نفرت کی جاتی ہے۔ یہ اس بات کی واضح علامت ہے کہ عام طبقے کو سنت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہی سے نفرت ہے۔

ایک مسلمان کا محض دین پر سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم پر عمل کرنے کی وجہ سے مذاق اڑانا دراصل پورے دین کا مذاق اڑانا ہے جو سراسر کفر ہے۔

روز حشر، رمضان اور داڑھی:

ہم اپنی صبح کا آغاز کرتے ہیں تو اس پاکیزہ سنت کی چہرے سے صفائی کر کے، ہم اپنی تقریبات میں شرکت کرتے ہیں تو اسے دور کر کے، ہمارے نوجوان ماہ رمضان میں داڑھی رکھ لیتے ہیں مگر عید کے موقع پر اسے صاف کیے بغیر گویا ان کی عید نامکمل اور ادھوری رہتی ہے۔ خدارا ذرا سوچیں اور غور کریں! کہیں روز حشر سرور دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح دیکھ کر چہرہ انور پھیر لیا تو ہمارا کیا بنے گا؟ ہم کدھر جائیں گے؟

داڑھی نہ رکھنا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ناراض کرنا:

مرزا قتیل کے صوفیانہ کلام سے متاثر ہو کر ایک ایرانی شخص ان کا مقتدی ہو گیا اور زیارت کے شوق میں وطن سے چلا، جس وقت ان کے پاس پہنچا تو جناب قتیل داڑھی کا صفایا کر رہے تھے اس نے تعجب سے دیکھا اور کہا۔

آغا ریش تراشی جناب! آپ داڑھی مونڈ رہے ہیں۔

مرزا قتیل نے جواب دیا ہاں۔ بال تراش رہا ہوں کسی کا دل نہیں چھیل رہا۔

ایرانی نے بے ساختہ جواب دیا: ''ارے دل رسول می تراشی'' کسی کا دل دکھانا چہ معنی تم تو نبی علیہ السلام کا دل چھیل رہے ہو۔

مطلب یہ ہوا کہ داڑھی صاف کر کے ایک طرف ہم اپنا اور اپنے ہم خیالوں کا دل رکھ رہے ہوتے ہیں مگر دوسری طرف ایک دل جس پر سب دل قربان، اس کو زخمی کر رہے ہوتے ہیں۔

روایت ہے کہ نبی علیہ السلام نے فرمایا:

من اذانی فقد اذی اللہ

''جس نے مجھے تکلیف پہنچائی اس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف پہنچائی۔''

تو ثابت ہوا کہ داڑھی نہ رکھنا نہ صرف رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو ناراض کرنا ہے بلکہ اپنے خالق کی ناراضگی کا بھی باعث ہے عبداللہ بن عمرو بن العاصؓ سے روایت ہے رسول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ان لکل شرة فترة ممن کانت فترة الی سنتی فقد اهتدی و من کانت الی غیر ذلک فقد هلک

(کتاب لمعۃ الضحی فی اعفاء اللحی صفحہ ۴۶)

''یعنی ہر کام کا ایک جوش ہوتا ہے اور ہر جوش کا ایک فتور تو جو فتور کے وقت بھی میری سنت ہی کی طرف رہے ہدایت پائے اور جو

دوسری جانب ہو جائے ہلاک ہو جائے۔''

داڑھی جیسی بیش بہا سنت پر آپ احادیث نبوی اور یورپی و مسلم دانشوروں کے قول ملاحظہ کر چکے اب داڑھی کی افادیت پر جدید سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

داڑھی اور جدید سائنسی تحقیقات:

اطبا کے نزدیک انسانی جسم مین تین عضو ایسے ہیں جنہیں اعضائے رئیسہ کہا جاتا ہے اور یہ اعضاء فطری قوتوں کا منبع ہیں۔ یہ اعضاء قلب، دماغ اور جگر ہیں۔

بقائے جسم کا دارومدار انہی پر موقوف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان تینوں میں سے اگر کوئی ایک کسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو جسم انسانی کا سارا نظام بگڑ جاتا ہے۔ اس لیے اطباء کے نزدیک ان کی حفاظت بہت ضروری ہے۔

جگر:

تندرست حالت میں صفرا بنتا ہے جو ایک نالی کے ذریعے چھوٹی آنت میں آجاتا ہے اور کھانے کے ساتھ مل کر اس کو کیمیاوی بناتا ہے۔ یہ صفرا نظام ہضم کے لیے نہایت ضروری ہے اگر جگر صفرا پیدا نہ کرے تو ایک تو نظام ہضم بگڑتا ہے دوسرے جسم کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ جسے یرقان کہتے ہیں اور پھر جگر دوسرا کام یہ کرتا ہے کہ کاربوہائیڈریٹس اور امینو ایسڈ کو حیوانی نشاستے میں تبدیل کر کے شکر کو مناسب حد تک رکھتا ہے۔ جگر کے خراب ہونے سے ایک انسان یرقان اور شوگر کا مریض بن جاتا ہے۔ جگر کو سگریٹ کا دھواں متاثر کرتا ہے۔

قلب یا دل:

اس کا کام جسم کو خون پہنچانا ہے۔ خون کی صفائی بھی کرتا ہے۔ انسانی صحت کا

انحصار سب سے زیادہ دل پر ہے۔ دل کی حرکت زندگی کی علامت ہے۔ جونہی اس کی حرکت بند ہو جائے انسان کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ تازہ ہوا اور اچھا ماحول دل کو بیدار رکھتا ہے۔ غلیظ، گندہ اور گھٹن والا ماحول دل کی حرکت کو سست کر دیتا ہے۔

دماغ:

یہ جسم کا کنٹرول روم ہے۔ اعضائے رئیسہ میں دل کے بعد سب سے زیادہ اہم ہے۔ بندے کی عقل اس کے ذریعے بحال ہوتی ہے۔ قوت شامہ اس کے لیے بڑی مددگار ہے۔ ان تینوں اعضائے رئیسہ میں سے دو تو انسان کے پیٹ میں ہیں مگر دماغ سر میں ہے۔ گویا جسم کی حکومت میں سر سب سے بلند جگہ پر مسند نشین ہے۔ قوت سامعہ، قوت ذائقہ، قوت شامہ، قوت باصرہ کے دروازے اسی کے ذریعے کھلتے ہیں۔ قوت لامسہ تو پورے جسم کو محیط ہے۔ داڑھی بھی دماغ کے قریب ہے۔ یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ دماغ کے قریب داڑھی پر استرا چل جائے اور دماغ اس سے متاثر نہ ہو۔ اس اثر کو ہم یوں دیکھ سکتے ہیں کہ فی زمانہ دماغی قوت اگلے لوگوں کی نسبت کمزور ہے۔ آج کے لوگوں کے حافظے اتنے مضبوط نہیں ہیں جتنے کہ پہلے لوگوں کے تھے۔ داڑھی منڈوائی جاتی ہے تو دماغ کا وہ احساس آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے جو ملکیت یا محافظیت کی چیزیں چھن جانے سے ہوتا ہے۔

ہماری آنکھیں بھی اس داڑھی کے قریب ہیں جو اعضائے رئیسہ ضرور یہ میں سے ہیں۔ یہ دیکھتی رہ جاتی ہیں اور داڑھی کی بہاریں ویران ہو جاتی ہیں۔ داڑھی مونڈنے سے یہ بھی متاثر ہوتی ہیں۔ آج یہ بات ہم سب کے مشاہدے میں ہے کہ ہمارے زمانے میں ضعف بصارت کا مرض کثیر النوع ہو چکا ہے اور اب ڈاکٹر بھی اس بات کے قائل ہو چکے ہیں کہ داڑھی پر بار بار استرا چلانے سے آنکھوں کی رگوں پر اثر پڑتا ہے اور ان کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔

یہ بات واضح ہے کہ جہاں پانی ہوگا وہاں بھاپ اٹھے گی۔ اسے دخانیت کا عمل کہا جاتا ہے۔ انسان کے جسم کی رگ رگ میں پانی ہے لہٰذا پورے جسم سے ہر وقت دخانیت کا عمل ہوتا رہتا ہے۔ اطباء کہتے ہیں کہ بدن کی دخانیت سے سمی اثرات ہوتے ہیں۔ قدرت نے داڑھی کے بالوں کو اندر سے مجوف اور نالی دار بنایا ہے تاکہ یہ اثرات ان نالیوں کے ذریعے دماغ سے مزید فاصلے پر خارج ہوں تاکہ بدن میں جذب نہ ہونے پائیں۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے کارخانوں کے دھوئیں کے اثرات سے بچنے کے لیے بلند چمنیاں بنائی جاتی ہیں۔

اب ظاہری بات ہے اگر داڑھی کے بالوں کو مونڈ دیا جائے گا تو ان نالیوں کے دھانے جن سے دخانیت خارج ہوتی تھی بالکل جسم کے محاذ میں آجائیں گی۔ جن کی وجہ سے یہ سمی اثرات بدن سے خارج ہوتے ہی جلد کی سطح پر پھیل جائیں گے اور دماغ تک پہنچنے میں ان کا فاصلہ کم ہو جائے گا۔

علاوہ ازیں چہرے کا چمڑہ متاثر ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ داڑھی مونڈنے والے لوگوں کے چہروں پر کیل مہاسے رونما ہوتے رہتے ہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ سر کے بال بھی تو منڈوائے جاتے ہیں بلکہ حج کے دنوں میں، ہر عمرے پر ٹنڈیں کروائی جاتی ہیں تو بھی انسانی جسم پر وہی اثرات ہونے چاہیے تھے جو داڑھی مونڈنے سے پیدا ہوتے ہیں۔

اس کے جواب میں ہم کہہ سکتے ہیں کہ سر کے بالوں اور داڑھی کے بالوں کا ذرا رخ بھی تو دیکھیں۔ اس کے بالوں کا رخ اوپر کو ہے اور داڑھی کے بالوں کا رخ نیچے کو۔ سر کے بال مونڈنے سے دخانیت کے عمل سے سمی بخارات اوپر کو اٹھ جائیں گے۔ دماغ پر ان کا اثر نہیں ہوگا مگر داڑھی مونڈنے سے یہ سمی بخارات چہرے سے مس کرتے ہوئے اوپر کو اٹھیں گے۔ چہرے کی جلد بھی متاثر ہوگی اور دماغ کو معطل بھی کریں گے۔

داڑھی مرد کے مرد ہونے کی نشانی ہے اور سر کی چوٹی عورت ہونے کی علامت۔ آج مردوں نے داڑھی منڈوا کر لمبے بال سروں پر رکھ لیے ہیں۔ یعنی انہوں نے تسلیم کر لیا ہے کہ وہ مردوں والے بھاری کام کرنے کے اہل نہیں ہیں لہٰذا وہ مردوں کی صف سے نکل کر عورتوں کے زمرے میں شامل ہونے لگے ہیں۔ ایسے مردوں کو دیکھ کر ہنسی آتی ہے کہ وہ جب سروں پر لمبے بال رکھتے ہیں تو چہرے پر داڑھی سجانے میں کیا عیب ہے۔

اور پھر ایسے لوگوں پر مزید ہنسی آتی ہے کہ گنجے لوگ تو اپنا گنجا پن پسند نہیں کرتے مگر چہروں کو گنجا دیکھنا پسند کرتے ہیں اور اپنے کو داڑھی سے محروم کرتے ہوئے ذرا نہیں شرماتے۔ جو کہ مرد ہونے کی سب سے بڑی واضح علامت ہے۔ داڑھیاں مونڈنے والے ہر تیسرے چوتھے دن کے بعد حجام کے پاس جاتے ہیں اور وہ پانچ روپے لے کر ان کی داڑھی چٹ کرے گا۔ اس کے مقابلے میں جس نے داڑھی رکھی ہوتی ہے اسے یہ پانچ روپے ہفتہ دس دن کے بعد دینے پڑیں گے۔ داڑھی رکھنے سے یہ مالی فائدہ بھی ہے۔

گلے کے امراض کے ماہرین کہتے ہیں کہ گلا اندرونی اور بیرونی اثرات سے خراب ہوتا ہے۔ اگر غور کریں تو لمبی اور گھنی داڑھی گرمی سردی کے بیرونی اثرات سے گلے کی حفاظت کرتی ہے۔

جو لوگ داڑھی کا مذاق اڑاتے ہیں وہ ان سب لوگوں کا مذاق اڑاتے ہیں جن کی داڑھیاں ہیں۔ ان میں ان کے اپنے باپ دادا بھی آ سکتے ہیں۔ استاد بھی۔ مرشد بھی اور یہاں تک کہ اولیاء و صالحین اور پیغمبر بھی۔ اندازہ کریں یہ ایک ایسا مذاق ہے جس کا دائرہ بڑا وسیع ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں ایسے مذاق سے بچائے۔

الغرض داڑھی کا مسئلہ صرف شریعت کا نہیں فطرت سلیم کا بھی ہے اس میں بہت سے عقلی مصالح اور طبی فوائد ہیں۔ لہٰذا اس کی خلاف ورزی صرف شریعت سے منہ

موڑ نا نہیں بلکہ فطرت انسانی سے رشتہ توڑنے کے بھی مترادف ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اگلے زمانوں کے بڑے بڑے حکیموں، طبیبوں اور فلسفیوں کی تصویروں میں لمبی لمبی داڑھیاں نظر آتی ہیں۔

شیو کے نقصانات میڈیکل کی روشنی میں:

داڑھی سنت ہے اور سنت سے اجتناب دراصل صحت سے اجتناب ہے۔ داڑھی کے فوائد و محاسن شرعی لحاظ سے اظہر من الشمس ہیں لیکن اس کے سائنسی اور میڈیکلی فوائد تحریر کیے جا چکے ہیں۔ ذیل میں سائنسی لحاظ سے شیو کے نقصانات بیان کیے جا رہے ہیں۔

ڈاکٹر مور کے مشاہدات:

برلن یونیورسٹی کے ڈاکٹر مور نے شیو، بلیڈ اور صابن پر برسوں تجربات کے بعد جو نتائج اخذ کیے ہیں۔ وہ ماہنامہ صحت (دہلی) نے کچھ یوں بیان کیے ہیں۔

داڑھی اور ماہر نفسیات کی ریسرچ:

ماہرین نفسیات نے چہرے کے اور سر کے بالوں کے بارے میں اظہار خیال کیا ہے۔ ڈاکٹر ولینڈری ٹرنگی اور سٹینلے جے وولمز کے بیان کے مطابق لمبے بال طاقت اور مردانگی کا نشان ہیں بالوں کی کاٹ تہذیب و تمدن کی نشاندہی کرتی ہے۔

جلدی امراض:

شیو سے جتنا زیادہ نقصان جلد کو پہنچتا ہے شاید جسم کے کسی اور حصے کو نہیں پہنچتا ہوگا۔ دراصل شیو کا نشتر جلد کو مسلسل رگڑتا رہتا ہے اور ہر آدمی کی خواہش یہ ہوتی ہے

کہ چہرے پر ایک بھی بال موجود نہ ہوتا کہ چہرے کے حسن اور نکھار میں کمی واقع نہ ہو اب بار بار ایک تیز استرے یا بلیڈ سے جلد کو چھیلا جاتا ہے۔ جس سے چہرے کی جلد حساس (sensitive) ہو جاتی ہے اور طرح طرح کے امراض کو قبول کرنے اور ان کے حصول کی صلاحیت پیدا کر لیتی ہے۔

کند استرا یا بلیڈ چہرے پر پھیرنے میں زیادہ طاقت استعمال کرنا پڑتی ہے۔ جس سے جلد مجروح ہوتی ہے یہ زخم آنکھوں سے نظر نہیں آتے۔ لیکن ان کی جلن کا احساس ہوتا رہتا ہے جب جلد پر کوئی خراش آ جائے تو جراثیم کو داخلے کا ذریعہ مل جاتا ہے۔ اس طرح داڑھی مونڈنے والا طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

چہرے پر پہلے معمولی پھنسیاں نکل سکتی ہیں۔ پھر (Impeigo) کے علاوہ ایک خصوصی جلدی سوزش جسے حجام کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے یعنی sycosis bardac جیسا خطرناک جلدی مرض لگ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض اور بھی خطرناک چھوتی امراض پہلے چہرے کو اور پھر اس کے ذریعے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے سکتے ہیں۔

وہ امراض مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ چہرے کے مہاسے
۲۔ چہرے کی جلد کی خشکی
۳۔ کیل اور چھائیاں
۴۔ ناک پر دانے کیل
۵۔ عام پھوڑے پھنسیاں
۶۔ ایگزیما
۷۔ پتی اچھلنا الرجی

الٹراوائیلٹ شعاعوں کا نقصان:

الٹراوائیلٹ شعاعیں حساس جلد کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ کیونکہ یہ شعا

عیں دھوپ میں ہوتی ہیں اور دھوپ سے بچنا ممکن نہیں اس لیے یہ فوری جلد پر برے اثرات ڈالتی ہیں۔ جس سے جلد کی رنگت سیاہ ہو جاتی ہے جلد کے روغی غدود کا نظام بہت متاثر ہوتا ہے اور طرح طرح کے امراض گھیر لیتے ہیں۔

ایک خاص اثر:

شیو کا مسلسل استعمال غدودنخامیہ پر برے اثرات ڈالتا ہے۔ پھر اس گلینڈ کی وجہ سے اعصابی نظام اور جنسی نظام بہت متاثر ہوتے ہیں۔

مشاہدات اور تجربات کی رو سے ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جنہوں نے جب اس عمل کو ترک کیا تو وہ مذکورہ امراض سے بچ گئے یا پھر وہ امراض کم ہو گئے۔
(بحوالہ سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس)

داڑھی اور طب:

(۱) بار بار ٹھوڑی اور گالوں پر استرا پھرانا بصارت کو نقصان دیتا ہے۔ اور اس دائمی عمل سے آہستہ آہستہ نظر کمزور ہو جاتی ہے جبکہ داڑھی والے اکثر اس سے محفوظ رہتے ہیں۔

(۲) داڑھی گلے اور سینے تک ضرر دینے والے جراثیم کو مانع ہے۔

(۳) داڑھی مسوڑھوں کے عوارض اور تکالیف سے محفوظ رکھتی ہے۔

(۴) داڑھی کی وجہ سے بار بار تیل وغیرہ لگایا جاتا ہے جس سے گالوں کی کھال تر و تازہ رہتی ہے۔

ہومیو پیتھک علاج کی مشہور کتاب خاندانی علاج صفحہ ۵۱۳ پر مذکور ہے کہ داڑھی بڑھانے سے خناق جیسی خطرناک بیماری سے بچاؤ رہتا ہے۔

موضوع:۴

ٹوپی
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

ٹوپی بہترین سنت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔اس بارے میں کتابوں میں کئی روایات وارد ہیں۔

السراج المنیر میں لکھا ہے کہ:

''آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سفید ٹوپی اوڑھا کرتے تھے وطن میں آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم سفید کپڑے کی چپٹی ٹوپی اوڑھا کرتے تھے۔''

ایک حدیث میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اپنے سر مبارک پر کپڑا رکھا کرتے تھے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ کپڑا چکناہٹ کی وجہ سے تیلی کا کپڑا معلوم ہوتا تھا۔'' (شمائل ترمذی)

اب ٹوپی کے میڈیکل فوائد پر چند سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

ٹوپیوں اور ہیٹ کے فائدے:

ہیٹ یا ٹوپی ابتدائی ادوار سے ہی مختلف وجوہ کی بنا پر استعمال ہو رہے ہیں۔ بنیادی طور پر ٹوپی یا ہیٹ کا استعمال اپنی شخصیت کو نمایاں بنانے کے لیے کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات انہیں حفظ مراتب اور منصب کی علامت کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا

ہے۔ بادشاہ کا تاج، سلطان کی ترکی ٹوپی، مغربی کلیسا میں اسقف کی سرکاری لمبی ٹوپی اور زمینداروں، وڈیروں کی پگڑیاں اپنے پہننے والوں کے منصب اور سماجی حیثیت کی عکاس ہوتی ہیں۔ مختلف سرکاری محکموں میں خاص وضع کی ٹوپیاں عہدیدار کی وردی کے ساتھ اس کے عہدے اور کام کی پہچان کی علامت ہوتی ہیں۔ نماز پڑھنے اور قرآن حکیم کی تلاوت سے پہلے سر کو ڈھانپنا مسلمانوں پر واجب ہے۔ اسلام میں عبادت کے لیے کسی خاص وضع قطع کے ہیٹ یا ٹوپی کا استعمال ضروری نہیں بلکہ سر کو صرف ڈھانپنا ہی مقصود ہوتا ہے۔ ٹوپیوں اور ہیٹ کو مختلف اشاروں کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر سلام کے لیے ٹوپی اتارنا، فرط مسرت سے ٹوپی ہوا میں اچھالنا، مایوسی کے اظہار کے لیے زمین پر پھینکنا اور غم کے اظہار کے لیے ہاتھوں میں ٹوپی مروڑنا وغیرہ۔

ہیٹ خاص قسم کے کاموں میں ضروری ہوتے ہیں اور ایسے افراد کے ہیٹ ان کے کاموں کی نوعیت کے مطابق بنے ہوتے ہیں۔ جن کاموں میں سر کو چوٹ لگنے کا خطرہ ہو ان میں ہیلمٹ استعمال کیے جاتے ہیں۔ گھڑ سواری کرنے والے، فاسٹ باؤلنگ کا مقابلہ کرتے ہوئے بیٹسمین، مکان گرانے والے ٹھیکیدار اور سڑکوں پر ڈیوٹی دینے والے سارجنٹ ہیلمٹ استعمال کرتے ہیں۔ مذکورہ تمام کاموں میں استعمال ہونے والے ہیلمٹ یا ہیٹ کام کی نوعیت کے مطابق بنے ہوتے ہیں۔ تاکہ حادثے کی صورت میں سر اور بالوں کو چوٹ اور انفیکشن کے پھیلاؤ سے بچایا جا سکے۔

گرمیوں کے موسم میں بال سر کی جلد کو دھوپ، جلن (Sun burn) سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ شدید سردی کے موسم میں ہمیں سردی سے بھی بچاتے ہیں۔ ٹوپیاں یا ہیٹ ایسے نومولود بچوں کے لیے ضروری ہوتے ہیں، جن کے سر پر بال نہیں ہوتے یا جو لوگ سر سے مکمل طور پر گنجے ہوتے ہیں انہیں سر کو ڈھانپنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ سورج سے آنے والی الٹرا وائلٹ شعاعوں سے بچ سکیں۔

گرمیوں کے موسم میں گرم علاقوں کے رہنے والے افراد (سن اسٹروک) سے بچنے کی خاطر کندھوں کے اوپر کپڑا اور سر پر ہیٹ یا ٹوپی رکھتے ہیں تا کہ دماغ پر براہ راست سورج کی شعاعیں نہ پڑیں۔ سیاہ فام باشندوں کے متعلق لوگوں میں عام خیال پایا جاتا ہے کہ شاید ان کے سروں کی چمڑی موٹی ہوتی ہے اس لیے انہیں سر کو ڈھانپنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور اسی وجہ سے گوروں کے پاس حاری علاقوں میں سیر و سیاحت کرنے کا صرف ایک ہی طریقہ باقی رہ جاتا ہے کہ وہ سر کو ایسے ہیلمٹ سے ڈھانپ کر رکھیں جیسے کہ ۱۹۳۹ء سے ۱۹۴۳ء کے دوران دوسری جنگ عظیم میں برطانوی فوجی گرم علاقوں میں اپنے سروں کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کرتے تھے یا گرمی سے بچاؤ کے لیے فرنچ فارن لیجین کے ممبران اپنی گردنوں کو کپڑوں سے ڈھانپ کر رکھتے تھے۔ ہمارے ہاں سندھی لوگ گرمی سے بچاؤ کی خاطر اجرک اور پنجابی بڑے رومال کا استعمال کرتے ہیں، تا کہ گردن کے کمزور پٹھوں کو محفوظ رکھا جا سکے۔ لیکن اب اس بات کا علم ہو چکا ہے کہ سیاہ فام باشندے ہوں یا گورے دونوں کے سروں کی چمڑی یکساں ہوتی ہے اور ان میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا ہے۔ نہ ہی ان مذکورہ حفاظتی تدابیر مثلاً ٹوپی ہیٹ یا گردن پر کپڑا رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ سورج کی شعاعیں کھوپڑی میں داخل نہیں ہو سکتیں اور سر سے گرمی کے داخل ہونے سے ہیٹ سٹروک نہیں ہوتا ہے۔ ہیٹ سٹروک جسم کی حرارتی میکانیت کی باقاعدگی کے مکمل طور پر متاثر ہونے سے ہوتا ہے۔ اس کا کھوپڑی کے زیادہ گرم ہونے سے براہ راست کوئی تعلق نہیں ہوتا اور نہ ہی گرم علاقوں میں پہنے جانے والے ہیٹ اسے روک سکتے ہیں۔

شدید سردیوں کے موسم میں سر پر گرم ٹوپی پہننے سے بھی نزلے، زکام میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی ہے، گرم ٹوپی پہننے کے باوجود نزلہ ہو سکتا ہے۔ البتہ سر پر گرم کپڑا یا ٹوپی سکون ضرور فراہم کرتی ہے۔ جلد جتنی زیادہ ننگی ہوگی، اس سے اتنی ہی زیادہ

حرارت خارج ہوتی ہے۔ تجربات سے واضح ہو چکا ہے کہ ہمارے جسم کی تقریباً ۲۰ فیصد حرارت سر سے خارج ہوتی ہے۔ اگر ہم برف باری کے موسم میں ننگے سر پھرتے رہیں تو یہ بالکل ایسے ہی ہے، جیسے شدید سردی کے موسم میں کمرے کی کھڑکیاں، روشن دان بند کر کے دروازہ کھلا چھوڑ دیا جائے۔ اگر چہ ٹوپی پہننے یا نہ پہننے سے نزلے زکام کا کوئی تعلق نہیں ہے لیکن اس کے باوجود سردیوں کے دنوں میں ٹوپی کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ (صحت بخش عادات)

ٹوپی پر ایک یورپی محقق کی ریسرچ:

ٹوپی کے بارے میں ایک یورپی محقق لکھتے ہیں کہ:

''بچوں کے لیے ٹوپی لباس کا ایک ضروری حصہ ہے اس سے ان کے بال گرد وغبار سے محفوظ رہتے ہیں۔ ریشے ٹوپی کے بال سر کو دھوپ کی تمازت سے بچاتے ہیں اور گرمیوں میں سر کو ٹھنڈا رکھتے ہیں۔ اسکول کے بچوں کو جو پیدل اسکول جاتے ہیں۔ ان کو گرمیوں میں سولا ٹوپی ضروری اوڑھنی چاہیے۔ یہ سولا ٹوپی یا ہیٹ کم دام کی چیز ہے اور پس پشت گردن پر سایہ بھی کرتی ہے جسم کے اس حصہ کو آفتاب کی تیز روشنی سے بچانا چاہیے۔ اس حصہ جسم پر زیادہ دیر تک دھوپ لگنے سے لو لگنے کا مرض ہوسکتا ہے۔ مناسب ملبوس ضروری ہے تاکہ سردی، بارش اور برف باری سے تحفظ مل سکے اور دفاعی قوت کمزور نہ ہونے پائے کیونکہ دفاعی قوت کمزور ہونے سے فلو، کھانسی اور نزلہ، زکام کا احتمال ہوتا ہے۔ اس غرض سے ٹوپی، دستانے، مناسب جراب اور پاپوش نہایت ضروری ہیں جو موسم سرما کی سخت سرد ہواؤں میں پہنے جائیں۔ اگر مناسب ٹوپی

اوڑھی جائے تو جسم سے ۲۰ فی صد حرارت کا ضیاع روکا جاسکتا ہے۔''

کسی ہوئی ٹوپی نہیں پہننی چاہیے:

ایک حکیم صاحب کہتے ہیں کہ:

مطب میں ایک وجیہہ، دراز قامت، خوش پوش صاحب تشریف لائے۔ شیروانی پہنی ہوئی، آنکھوں پر چشمہ لگائے ہوئے تھے۔فرمانے لگے۔حکیم صاحب! کیا ٹوپی پہننے سے بال گرنے شروع ہوجاتے ہیں۔ میں نے اس کا جواب تفصیل سے دیتے ہوئے کہا کہ بعض لوگ ٹوپی بڑی کس کر پہنتے ہیں جس کی وجہ سے دوران خون بالوں کی طرف کم ہوجاتا ہے۔ پھر سارا دن بالوں کو تازہ ہوا بھی نہیں لگتی اور نہ ہی سورج کی روشنی۔اس حالت میں بال کس طرح تندرست رہ سکتے ہیں۔اس لیے بالوں کو روشنی اور ہوا ضرور لگنی چاہیے وہ صاحب فرمانے لگے کہ میں پہلے ٹوپی نہیں پہنتا تھا۔بس معزز ہونے کی کوشش کی۔ٹوپی پہننی شروع کردی۔لیکن شاید یہ عزت راس نہیں آئی۔ میں نے اپنے جواب کی مزید وضاحت کرتے ہوئے کہا کہ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ٹوپی پہنی ہی نہ جائے بلکہ ٹوپی ضرور پہنیں۔ جہاں کہیں موقع ملے ٹوپی کو اتار کر سر پر ہاتھ پھیریں اور اگر جیب میں لکڑی کی کنگھی یا برش ہو تو اس کو بالوں میں کریں۔اس سے دوران خون تیز ہوجائے گا اور مسلسل ٹوپی پہنے رکھنے سے جو دورانِ خون میں رکاوٹ آگئی تھی وہ دور ہوجائے گی۔اس طرح بال گرنے سے رک جائیں گے۔اگر ٹوپی تنگ نہ ہو اور سر کو کس نہ دیتی ہو تو وہ فائدہ بھی دیتی ہے کہ دن بھر سڑکوں اور گلیوں کی دھول سے بال محفوظ رہتے ہیں۔ دھول اگر بالوں میں جم جائے تو مسام بند ہوجاتے ہیں بال گرنے شروع ہوجاتے ہیں۔اس لیے اگر ٹوپی پہنی جائے تو تنگ اور کسی ہوئی نہ ہو۔

بال بچاؤ ٹوپی کی ایجاد:

چھاتی کے سرطان کی کیموتھراپی کے نتیجے میں اکثر خواتین سر کے بالوں سے محروم ہوجاتی ہیں۔ اس کی وجہ تیز دوائیں ہوتی ہیں۔ بالوں میں ان کے سرایت کر جانے سے بال جھڑ جاتے ہیں۔ ان دواؤں کو بالوں تک پہنچنے سے روکنے کے لیے انگلستان کے ریفریجریشن کے انجینئر کلین اور ان کے بھائی نے سائیکل چلانے والوں کے ہیلمٹ جیسی ایک ایسی ٹوپی تیار کی جسے کیموتھراپی سے ۱۵ منٹ پہلے مریض کے سر پر فٹ کر دینے سے کھوپڑی کی کھال کا درجہ حرارت گھٹ جاتا ہے۔ یوں بالوں کو خون پہنچانے والی رگیں سردی کی وجہ سے بند ہوجاتی ہیں۔ یہ سرد ٹوپی تین گھنٹوں تک سر پر رکھنی ہوتی ہے۔ کلین نے اسے اپنی بیوی کے لیے تیار کیا تھا۔ وہ چھاتی کے سرطان کی مریضہ تھی۔ اس ٹوپی کے استعمال سے اس کے بال گرنے سے بچے رہے۔ اب برطانیہ کے کئی ہسپتالوں میں یہ بال بچاؤ ٹوپی استعمال ہو رہی ہے۔

ٹوپی سے جلد کے سرطان کا بچاؤ:

ڈاکٹر یوڈورنر ے کیرتھومین لکھتا ہے کہ:

"جلد کا سرطان (کینسر) ان ہلکے رنگ کے لوگوں میں عام ہوتا ہے جو زیادہ وقت دھوپ میں گزارتے ہیں یہ جسم کے ان حصوں پر زیادہ ہوتا ہے جہاں دھوپ کی پوری تیزی پڑتی ہے۔ جلد کے سرطان کی کئی شکلیں ہوتی ہیں۔ عام طور پر موتی کے رنگ کے حلقہ کی شکل میں پہلی بار نمودار ہوتا ہے جس کے بیچ میں سوراخ ہوتا ہے اور دھیرے دھیرے تھوڑا تھوڑا بڑھتا جاتا ہے۔ اگر صحیح وقت پر علاج ہوجائے تو جلد کے بیشتر سرطان خطرناک نہیں ہوتے۔ ان کو دور کرنے کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کے

جسم پر ایسا زخم ہو جس پر سرطان کا شک ہو تو ہیلتھ ورکر کو بتائیے۔
جلد کے سرطان سے بچنے کے لیے گورے اور ہلکی رنگت کے لوگوں
کو چاہیے کہ دھوپ سے بچیں اور ہمیشہ چھجے والی ٹوپی پہنا کریں۔''

ٹوپی کی افادیت اور میڈیکل سائنس:

ٹوپی کا استعمال نزلے زکام کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے۔ مگر یہ بات افسوس کے ساتھ کہنا پڑتی ہے کہ اس کے باوجود نزلے کے وائرس کو روکا نہیں جا سکتا۔ لیکن جب آپ نے سر پر ٹوپی رکھی ہوئی ہو تو اس بات کا انحصار اس پر بھی ہے کہ اس وقت آپ کتنی سردی محسوس کرتے ہیں۔ ہمارے سر کی کھال کی عروق خون ٹانگوں اور بازوؤں کی عروق خون کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے نہیں سکڑتیں۔ جب یہ عروق خون سکڑتی ہیں تو خون کی بڑی مقدار پٹھوں کو مہیا کرتی ہیں جہاں یہ جلد کی اوپری سطح کے خون کے مقابلے میں زیادہ گرم ہو جاتا ہے۔ لیکن کھوپڑی کی سطح پر سے خون کی بہت کم مقدار عروق خون کے ذریعے آگے جاتی ہے۔ خون کی بہت سی مقدار یہاں پر ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور اس طرح کے ٹھنڈے خون کی تھوڑی سی مقدار بھی جب ہمارے پٹھوں اور اندرونی حصوں میں جائے گی تو یقیناً نقصان کا باعث ہو گی۔ اس طرح کی ٹھنڈک کس قدر نقصان دہ ہے؟...... تحقیق کرنے والوں کے ایک محتاط اندازے کے مطابق جب آپ ٹوپی کے بغیر سردی میں نکلتے ہیں تو آپ جسم کو گرم رکھنے کی ۵۰ فی صد تک صلاحیت کم کر لیتے ہیں یا یوں سمجھیں کہ ہمارے اندرونی درجہ حرارت کو برقرار رکھنے کے لیے ہمارے جسم کو ۵۰ فی صد زیادہ کام کرنا پڑے گا۔

ٹوپی کی برکت:

یہ واقعہ اگرچہ کئی سال پہلے کا ہے لیکن یہ واقعہ میرے ذہن کے ساتھ ایسے چپک

کر رہ گیا ہے کہ جب بھی مجھے اس کی یاد آتی ہے تو اس کے خوف کی وجہ سے میرے جسم میں کپکپی طاری ہو جاتی ہے۔ گویا کہ یہ واقعہ آج ہی ابھی ہمارے ساتھ پیش آیا ہے۔

قبل اس کے کہ میں واقعہ بیان کرنا شروع کروں اس سے پہلے واقعہ کو سمجھنے کے لیے آپ حضرات یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ ہم تین بھائی ہیں۔ میرا نام محمد فاروق جنید ہے اور مجھ سے چھوٹے کا نام محمد اختر اور سب سے چھوٹے کا نام سعید حیدر ہے۔ ہمارا تعلق زمین دار گھرانے سے ہے۔

سخت گرمیوں کے دن تھے۔ صبح ہم لوگوں نے ٹریکٹر والے کو کہا کہ آج ہماری زمین میں ہل چلا دینا کیونکہ اس کے ساتھ ہمارا سالانہ ٹھیکہ ہوتا ہے۔ جب بھی زمین میں ہل وغیرہ چلوانا ہوتا ہے ہم اس کو اطلاع دیتے ہیں اور وہ ہل چلا دیتا ہے کیونکہ وہ ہماری تمام زمین کو جانتا ہے۔

دن کو شدید گرمی ہونے کی وجہ سے ہم اپنی زمین پر نہ جا سکے تاکہ دیکھیں کہ اس نے ہل کیسا چلایا ہے۔ عصر کے وقت ہم تینوں بھائی اپنے والد صاحب کے ہمراہ عصر کی نماز پڑھنے کی غرض سے روانہ ہوئے۔ گھر سے کچھ دور جانے کے بعد والد صاحب نے ہم سے مخاطب ہو کر کہا کہ اب موسم بھی درست ہو گیا ہے یعنی گرمی کم ہو گئی ہے ہمیں چاہیے کہ اب زمین کا چکر لگا لیں اور دیکھیں کہ ٹریکٹر والے نے کیسا ہل چلایا ہے لہٰذا جلدی جاؤ اور گھر سے کدال اٹھا کر لے آؤ تاکہ زمین میں ہل چلانے کی وجہ سے جو مٹی کے بڑے بڑے ڈھیلے نکل آتے ہیں انہیں بھی کدال (کی الٹی یعنی پین والی جانب) سے توڑیں۔ یہ بات سنی تھی کہ سب سے چھوٹا یعنی سعید بھاگ کر گیا اور کدال اٹھا کر لے آیا۔ اس وقت ہم لوگ مسجد میں داخل ہونے والے تھے۔ سب سے پہلے والد صاحب مسجد میں داخل ہوئے۔ ان کے ساتھ ساتھ میں اور سعید بھی مسجد کے مین گیٹ سے داخل ہو چکے تھے اور محمد اختر ہم سب سے پیچھے تھا یعنی درمیانہ بھائی، جیسے

ہی وہ گیٹ میں داخل ہوا تو اس نے ہائے ابو کی ایک زوردار چیخ لگائی۔ اس کی چیخ پورے محلے میں سنی گئی وہ اس وجہ سے کہ جیسے ہی اس نے گیٹ میں پاؤں رکھا تو اوپر چھت سے تقریباً ڈیڑھ میٹر لمبے اور لاٹھی جیسے موٹے سانپ نے اس کے سر پر چھلانگ لگائی۔ سر پر ٹوپی ہونے کی وجہ سے سانپ اس کو ڈس تو نہ سکا اور سلپ کر کے نیچے گر گیا۔ اتنے میں والد صاحب بھی چیخ کی وجہ سے اس کی طرف متوجہ ہو چکے تھے۔ انہوں نے جلدی سے سعید کے ہاتھ سے کدال لی اس وقت سانپ دوبارہ دیوار کے ذریعے چھت کی طرف جا رہا تھا۔ والد صاحب نے دیوار پر سانپ پر وار کیا لیکن وہ سانپ کو نہ لگا البتہ سانپ دوبارہ زمین پر گرا اور اب اس نے گیٹ سے نکلتے ہوئے گلی کی طرف راہِ فرار اختیار کی۔ والد صاحب بھی کدال لے اس کے پیچھے پیچھے بھاگے اور کچھ دور جا کر پشت کی جانب سے اس پر وار کیا اور یہ وار اس پر لگا۔ وار ہوتے ہی وہ فوراً والد صاحب پر حملے کے لیے لوٹا۔ والد صاحب جلدی سے چند قدم پیچھے ہٹے اور پھرتی سے اس کے سر پر مارنے کی کوشش کی لیکن وہ بھی اتنا ہوشیار تھا کہ باوجود زخمی ہونے کے جب والد صاحب اس کے سر پر مارتے وہ تھوڑا سا پیچھے ہٹ جاتا اور کدال زمین پر لگتا اور وہ والد صاحب کے قدموں کی طرف ڈسنے کی غرض سے لپکتا۔ یہ کھیل جاری تھا اور اتنے میں محلے کی تمام لوگ جمع ہو چکے تھے۔ کچھ تو اختر کی چیخ کی وجہ سے اور کچھ کدال جب زمین پر لگتی اس کی زوردار آواز کی وجہ سے۔ وہ تمام لوگ بھی یہ تماشا دیکھ رہے تھے اسی دوران ان لوگوں نے بھی سانپ کو پتھر وغیرہ مارے لیکن وہ سانپ نہ مرا۔ اتنے میں ایک بزرگ آگئے۔ وہ میرے والد صاحب مخاطب ہو کر کہنے لگے کہ وار کے وقت جتنا یہ پیچھے ہٹتا ہے، اتنا اس کے پیچھے وار کرو تب یہ مردار ہوگا۔ والد صاحب نے ایسا ہی کیا اور اندازاً ایک بالشت اس کے سر سے پیچھے وار کیا اور اس وقت وہ بالکل اتنا ہی پیچھے ہٹ کر سر اٹھائے دوبارہ حملے کے لیے تیار تھا کہ کدال اتنے زور سے اس کے سر پر لگی کہ اس کو مٹی کے ساتھ برابر کر دیا۔ اس کے بعد آج تک جب بھی

میں اس مسجد میں نماز پڑھنے جاتا ہوں تو دوراز ے سے داخل ہوتے وقت اچانک پہلے میری نگاہیں چھت کا جائزہ لیتی ہیں اوراس کے بعد کسی اور طرف متوجہ ہوتی ہیں۔

ٹوپی کے فائدے کے بارے میں اس کے پڑھنے کے بعد آپ خود اندازہ لگالیں اور آج کے بعد اس پر عمل کرنے کی کوشش کریں۔

(محمد فاروق، چکوال، جامعہ فاروقیہ)

موضوع:۵

تیز چلنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی رفتار مبارک کے بارے میں لکھا ہے کہ:

وما رائت احدا اسرع فی مشیۃ من رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم (شمائل ترمذی:۸۸)

"آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے زیادہ تیز رفتار میں نے کوئی نہیں دیکھا۔"

آپ صلی اللہ علیہ وسلم ہمت اور قوت سے پاؤں اٹھاتے، عورتوں کی طرح پاؤں زمین پر گھسیٹ کر نہیں چلتے تھے ایسا معلوم ہوتا تھا کہ گویا اونچائی سے اتر رہے ہیں۔ کچھ جھک کر **تکفوء کانما یخط من صبب** گویا کہ بلندی سے اتر رہے ہیں۔

ایک دفعہ حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ایک نوجوان کو آہستہ اور نازو انداز سے چلتے ہوئے دیکھ کر ٹوکا اور مزاج پرسی کی، جواب میں نوجوان نے کہا۔ میری رفتار ہی ایسی ہے اس پر آپ نے خفا ہو کر کوڑے سے دھمکایا اور فرمایا: حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم تو تیز رفتار تھے اور تو خلاف سنت چلتا ہے؟ اور پھر اسے آئندہ سے اپنی رفتار بھی سنت نبوی کے مطابق رکھنے کی تاکید فرمائی۔ حقیقت میں انہی سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی اتباع میں قوم کے لیے ان گنت حکمتیں پنہاں ہیں۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم خود

بھی تیز چلتے تھے اور دوسروں کو بھی تیز چلنے کی تلقین فرماتے چنانچہ ایک صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی رفتار اتنی تیز تھی کہ کوئی بھی ان کی تیز رفتاری کا مقابلہ نہیں کرسکتا تھا اور اس تیز رفتاری کی وجہ سے انہوں نے کئی کارنامے انجام دیئے۔

برسوں کی اسلامی تعلیمات کی منکر جدید سائنس بھی آج تیز چلنے اور دوڑنے کا کہہ رہی ہے۔ ذیل میں ہم چند سائنسی تحقیقات و تجربات پیش کررہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

تیز قدمی اور امریکی محقق جیکب سن کی تحقیق:

۵۲ سالہ امریکی جیکب سن کہتا ہے کہ:

صحت و توانائی حاصل کرنے کا یہ نسخہ بہت سستا اور عام ہے۔ اس سے ۲۰ سے ۷۰ سال کی عمر کے لوگ بھی استفادہ کرسکتے ہیں۔ تیز قدمی کے دوران ہاتھوں کی بھرپور حرکت سے پورے جسم کو فائدہ پہنچتا ہے اور وہ جوگنگ اور دوڑ کے برخلاف کسی درد، زخم اور چوٹ کے بغیر صحت مند ہوتے چلے جاتے ہیں۔

جیکب سن کا دعوا ہے کہ جوگنگ اور دوڑ سے لوگ زیادہ زخمی ہوتے ہیں۔ امراض پر قابو پانے کے قومی مرکز کے ایک حالیہ جائزے کے مطابق چھ میل یا دس کلومیٹر فی ہفتہ کی دوڑ لگانے والے امریکیوں میں سے ایک تہائی بالخصوص گھٹنوں کی چوٹ اور تکالیف میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

دوڑ میں چلنے کے مقابلے میں پیر دو تین گنا زیادہ طاقت کے ساتھ زمین پر پڑتے ہیں۔ علاوہ ازیں گھٹنوں پر جسم کا سارا بوجھ پڑتا رہتا ہے اور وہ مڑتے رہتے ہیں جب کہ چلنے کے دوران گھٹنے سیدھے رہتے ہیں اور جسم کا بوجھ گھٹنے کے بجائے پورے پاؤں پر پڑتا ہے۔

جیکب سن کے مطابق ہفتے میں چار دن آدھے آدھے گھنٹے کی تیز قدمی سے قلب

کے عضلات اور شریانوں کو بڑی تقویت ملتی ہے۔اس کے علاوہ اس سے جسم میں جمع اتنے ہی فاضل حرارے جلتے ہیں۔تیز قدمی کی رفتار ۱۵ منٹ فی میل ہونی چاہیے۔

تیز قدمی سے زیادہ حراروں کے جلنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس دوران فی منٹ زیادہ قدم اٹھتے ہیں۔دوڑ میں انسان صرف آگے بڑھتا ہے جب کہ چلنے کے دوران وہ آگے بڑھتا بھی ہے اور خود کو کھینچتا بھی ہے۔اس اعتبار سے یہ یقیناً ایک زیادہ بہتر ورزش ہے۔

جیکب سن کا مشورہ ہے کہ ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنے والوں کے لیے تیز قدمی ایک بہترین ورزش ہے اس سے انسان چست وتوانا رہتا ہے۔

تیز قدمی ان سبھی لوگوں کے لیے بے حد مفید ہے جو زیادہ ورزش کرنے کی وجہ سے چوٹ اور تکلیفوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ایسے لوگوں کے لیے یہی ایک موزوں ترین قدرتی ورزش ہے۔

جیکب سن کا مشورہ ہے کہ ایک وقت میں کم از کم آدھے گھنٹے تک تیز قدمی کرنی چاہیے تا کہ اس دوران دو میل (۳.۲ کلومیٹر) یا اس سے زیادہ فاصلہ طے ہو جائے۔ جیکب سن نے اس موضوع پر دو کتابیں تصنیف کی ہیں اور وہ ہر سال نیو یارک سٹی میرا تھن ریس میں دوڑنے والوں سے زیادہ تیز رفتاری کے ساتھ چل لیتا ہے۔

دوڑیئے اور حراروں کو جلایئے:

تمام ورزشوں میں دوڑنا ہی ایسی ورزش ہے جس میں تمام اعضا حرکت کرتے ہیں۔آپ جو غذا کھاتے ہیں، اس سے آپ کے جسم کو حرارے حاصل ہوتے ہیں اور بھاگ دوڑ کر کے آپ ان حراروں کو جلا سکتے ہیں۔پھر آپ کو کھل کر بھوک لگے گی۔ آپ کھانے کے ذائقے سے لطف اندوز ہوں گے اور آپ کا جسم دن بھر کام کرنے کے لیے از سر نو تیار ہو جائے گا دیر تک طویل فاصلے پر دوڑنا اتنا مفید نہیں جتنا رک رک کر

دوڑنا، جسے جدید اصطلاح میں ''جوگنگ'' کہتے ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ قلب پر اتنا بار نہ ڈالیے کہ اس کے لیے ناقابل برداشت ہو جائے۔ آہستہ آہستہ دوڑیے، حراروں کو جلائیے اور اتنی آکسیجن پھیپھڑوں میں لے جائیے کہ پورا جسم اس سے مستفید ہو اور آپ کی جلد خون کی رنگت سے دمک اٹھے۔ جلد کو چمک آکسیجن ہی سے ملتی ہے۔

دوڑنے سے آپ کے ہاتھ پیروں کی شکل ٹھیک رہتی ہے۔ پنڈلیاں بھری بھری رہتی ہیں اور خوبصورت ہو جاتی ہیں۔ آپ کے ٹخنے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کا پیٹ نکل آتا ہے، کیوں کہ وہ جو کچھ کھاتے ہیں اسے جلنے اور خرچ ہونے کا موقع نہیں ملتا، دوڑنے سے پیٹ ہلکا ہو جاتا ہے اور آپ کا جسم زیادہ خوبصورت نظر آنے لگتا ہے۔

پیٹ کے علاوہ پورے جسم کے پٹھے دوڑنے سے تن درست ہو جاتے ہیں۔ ان کے لٹکے رہنے سے جو بدصورتی پیدا ہو جاتی ہے، دوڑنے سے دور ہو جاتی ہے۔

اچھی صحت کے لیے دوڑیے:

ڈاکٹر کینتھ ایچ کوپر ایم ڈی کا شمار ہوازی یعنی ایروبک ورزشوں کے اولین فروغ ہندوں میں ہوتا ہے۔ ان سے مراد وہ ورزشیں ہیں جن کے دوران جسم میں آکسیجن کثیر مقدار میں جذب ہوتی ہے۔ ان ورزشوں میں، دیہی علاقوں، کھیت اور جنگل میں لمبی دوڑ، اسکیٹنگ، تیراکی، جاگنگ، سائیکلنگ اور پیدل ہوا خوری وغیرہ شامل ہیں۔

ڈاکٹر کوپر ان ورزشوں کو بہت پسند کرتے ہیں تاہم وہ دوڑ زیادہ لگاتے ہیں۔ ان دنوں وہ ہر ہفتے ۱۵ میل دوڑتے ہیں۔ جب کہ ان کی عمر ۵۳ سال ہے۔ وہ اب تک ۲۰ ہزار میل سے زیادہ دوڑ چکے ہیں۔ بقول ان کے دوڑ سے انسان بہت کم وقت میں بہت زیادہ فائدہ حاصل کرتا ہے۔

تیز قدمی قلب کی دوست:

صحت مند قلب کے لیے بھاگ بھاگ کر پسینے پسینے ہونا ضروری نہیں ہوتا۔ ادھیڑ عمر کی ۲۵۰۰ خواتین کے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ جو خواتین روزانہ ۳۰ منٹ تک تیز تیز چلتی ہیں ان میں سے ۴۰ فی صد حملہ قلب سے محفوظ رہتی ہیں۔ ۳۰ منٹ تیز قدمی کے فائدے پندرہ منٹ کی جوگنگ اور دوسری ورزشوں کے برابر ہی ہوتے ہیں۔ تیز قدمی کی رفتار فی گھنٹہ ۵ کلومیٹر ہونی چاہیے۔ محض خوش خرامی سے فائدہ نہیں ہوگا۔

تیز چلنے پر گلاسکو یونی ورسٹی کی تحقیق:

میں آپ کو ورزش کی ایک تازہ تحقیق بتاتا ہوں۔ گلاسکو یونی ورسٹی کے فزیکل ایجوکیشن ڈیپارٹمنٹ میں تجربات اور مشاہدات کیے گئے ہیں اور ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ڈیپریشن آج کے دور کا ایک نفسیاتی مرض ہے اور اس کا علاج یہ ہے کہ علی الصبح تیز چلیں یا دوڑ لگائیں۔ دوڑ تیز نہیں آہستہ جسے جوگنگ کہتے ہیں۔ یونی ورسٹی کے ماہرین نے جسمانی اور نفسیاتی امراض کے ڈاکٹروں سے کہا ہے کہ ڈیپریشن کے مریضوں کو یعنی ان لوگوں کو جن پر اداسی، افسردگی، اور مردنی چھائی رہتی ہے، صبح تیز چلنے یا آہستہ دوڑنے اور پھر لمبے لمبے سانس لینے کا مشورہ دیں۔

ماہرین نے چند ایک آدمیوں پر تجربات کر کے معلوم کیا ہے کہ تیز چلنے یا دوڑنے سے دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے اور پھیپھڑے فضا سے زیادہ مقدار میں آکسیجن لیتے ہیں جو خون میں شامل ہو جاتی ہے اور ایسے کیمیاوی اجزا خارج ہو جاتے ہیں جو مزاج (موڈ) پر برا اثر کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں مزاج میں شگفتگی اور صحت مندی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ کوشش کریں، ہمت کریں، پہلا قدم اٹھائیں۔ سفر چھوٹا ہو یا لمبا، یہ پہلے قدم سے شروع ہوتا ہے۔

دوڑنا آپ کے لیے مفید ہے:

خوشی کی بات ہے کہ ع

دوڑ پیچھے کی طرف اے گردش ایام تو

کے مصداق آج کا انسان پرانی اقدار کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔ فیشن اور تصنع کی موجودہ دوڑ کی انتہائی صورت یہ نکلی کہ انسان نے چلنا تک بند کر دیا، چند قدم کے فاصلے کے لیے بھی اسے تیز رفتار سواری کی ضرورت ہے۔ وہ قدرت کا یہ اٹل قانون بھول گیا کہ جس عضو سے کام نہیں لیا جاتا وہ معطل ہو جاتا ہے۔ اب چلنے دوڑنے اور جسمانی اعضا کو حرکت دینے کی اہمیت پہچانی جا رہی ہے۔ امریکا میں بہت سے آدمی اپنے گھر سے دوڑتے ہوئے دفتر جاتے ہیں۔ اور شام کو دوڑتے ہوئے واپس آتے ہیں۔ وہ کار میں نہیں بیٹھتے کیوں کہ اس طرح انہیں دن بھر ورزش کرنے کا کوئی موقع نہیں ملتا، کچھ لوگ ایسے ہیں جو کاروں کو چھوڑ کر سائیکلوں کی طرف متوجہ ہوئے ہیں۔ وہ مختصر فاصلوں کے لیے سائیکل استعمال کرتے ہیں اس طرح ٹریفک کا مسئلہ بھی حل ہو سکتا ہے اور صحت کا بھی۔

موضوع:۶

دائیں طرف کروٹ کر کے سونا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے سونے کا انداز:

حضور سرور عالم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم دائیں جانب روبقبلہ ہو کر آرام فرماتے۔

(رہبر زندگی:۶۷۔۷۷)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے سونے کے طریقے کی افادیت پر ذیل میں ہم چند میڈیکل ریسرچ پیش کر رہے ہیں۔

نوے فیصد لوگ غلط سمت سونے کے باعث بیمار رہتے ہیں:

نوے فی صدی لوگ تو غلط سمت کو سونے کے باعث ہی بیمار رہتے ہیں اور انہیں کم خوابی کی شکایت رہتی ہے۔ جو اشخاص شمالی کرہ زمین کے باشندہ ہوں ان کو ہمیشہ شمال کی طرف سر اور جنوب کی طرف پیر کر کے سونا چاہیے کیونکہ میگنیٹک میریڈین یعنی مقناطیسی خط استوا کے خلاف سونے سے مقناطیسی قوت کا اثر جسم پر خلاف پڑتا ہے۔

بائیں جانب سونے سے دل اور جگر پر اثر:

میٹھی نیند نام کی کتاب میں لکھا ہے کہ اگر آپ کسی مردے کے جسم کے سامنے کی پسلی اور پیٹ کی دیوار کو نکال کر الگ کر دیں تو آپ دیکھیں گے کہ پیٹ کی تھیلی کے ایک طرف دل اور دوسری جگہ جگر ہے۔ بائیں پہلو سونے سے جگر کا بوجھ دل کو دباتا

ہے اس لیے دل اور معدہ اپنا اپنا کام سولت کے ساتھ اور جلدی نہیں کر سکتے مگر دائیں پہلو لیٹنے سے انسانی کل کے یہ دونوں پرزے بخوبی اپنا اپنا کام کر سکتے ہیں۔ قوت ہاضمہ تیز ہو جاتی ہے اور پیٹ میں کھانا پک کر آنتوں میں جاتا ہے۔ اگر جگر کا بوجھ پیٹ پر جا پڑے تو پھر اس راہ سے آنتوں کو کھانا نکالنے میں رکاوٹ ہو سکتی ہے۔

دائیں جانب سونے سے گہری نیند آتی ہے:

جدید میڈیکل تحقیق ہے کہ بائیں جانب دل ہوتا ہے۔ اگر اس کروٹ کے بل سویا جائے تو نیند بہت گہری آتی ہے (حتیٰ کہ آدمی اپنے آپ سے بالکل بےخبر ہو جاتا ہے، ہلکی آہٹ پر بھی آنکھ نہیں کھلتی، ظاہر ہے کہ ایسی نیند محمود نہیں ہو سکتی) اور اگر دائیں کروٹ سویا جائے، تو دل **معلق** (لٹکتا) رہتا ہے اور شدید گہری نیند نہیں آتی (یعنی ذراسی آہٹ پر آنکھ کھل جاتی ہے۔ اس طرح خدانخواستہ کسی بھی ناگہانی خطرہ کی صورت میں انسان اپنی اور اپنے اہل وعیال کی حفاظت کر سکتا ہے) اور صبح کی نماز کے لیے بھی آسانی سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ اسی لیے حضور سید عالم صلی اللہ علیہ وسلم دوران سفر اگر صبح کے وقت کہیں آرام فرماتے تو دایاں بازو کھڑا کر کے ہتھیلی پر ہاتھ رکھ کر آرام فرماتے تاکہ نیند زیادہ گہری نہ آئے اور نماز فجر قضا نہ ہو جائے۔

وی ایچ ایس میڈیکل رپورٹ:

سر شمال کی طرف کر کے سونے سے انسان ہیجان، ذہنی کنفیوژن، بےآرامی اور ذہنی دباؤ سے محفوظ رہتا ہے۔ یہی قبلہ رخ سونا کہلاتا ہے جو مسلمانوں میں صدیوں سے رائج ہے اور حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم کا طریقہ ہے (یہ تحقیق وی ایچ ایس میڈیکل سنٹر مدراس نے کی ہے)۔ سونے کے اسلامی طریقے یعنی دائیں کروٹ سے سونے والوں کو دل کے امراض خصوصاً بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک نہیں ہوتے اور نہ دل

کی حرکت سست ہوتی ہے۔ دل لٹکتا رہتا ہے اور اس کی حرکت میں روانی اور باقاعدگی ہوتی ہے جب کہ بائیں کروٹ سونے سے دل پسلیوں سے لگ جاتا ہے اور اس کی حرکت سست ہو جاتی ہے۔

ڈراؤنے خواب کیوں آتے ہیں؟:

ایک اور تحقیق کے مطابق جو دو ہفتے قبل ہی میں نے پڑھی کہ بائیں طرف سونے والے کو ڈراؤنے خواب زیادہ آتے ہیں اور اس کی دلیل دی ہوئی تھی کہ دل بائیں طرف ہوتا ہے اور بائیں کروٹ سوتے ہوئے انسان کے معدے اور آنتوں کا بوجھ دل پر پڑتا ہے۔ یوں دل پر فزیکل پریشر بڑھتا ہے اور جب دل کے اوپر پریشر ہوتا ہے تو پھر انسان کو ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں، جیسے کسی نے دل کو پکڑ رکھا ہو۔

دیکھے آج سائنس کی دنیا اس کے اندر حکمتیں ڈھونڈ رہی ہے یہ دائیں طرف سونے کے اندر کی حکمتیں تھیں اس لیے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم دائیں طرف آرام فرمایا کرتے تھے۔ (بحوالہ مواعظ نقشبندی)

دائیں کروٹ سونا اور معدہ پر اثرات:

رات کو سوتے وقت دائیں طرف کروٹ لے کر سونا چاہیے کیونکہ بائیں طرف معدہ اور دل واقع ہوتے ہیں۔ بائیں طرف کروٹ لے کر سونے سے ان دونوں اعضا پر دباؤ پڑتا ہے جس کی وجہ سے یہ اپنا فعل درست طریقے سے سرانجام نہیں دے سکتے۔ سوتے وقت جسم پر کم سے کم کپڑا اور لباس ڈھیلا ہونا چاہیے۔

کھانے کھانے کے بعد بائیں طرف مستقل سوتے رہنے سے ضعیفی میں دل کے امراض پیدا ہو جانے کے خدشات رہتے ہیں اور کئی ایک پیٹ کے امراض پیدا ہو جایا کرتے ہیں۔ مثلاً گھبراہٹ، قبض، آنتوں کے امراض وغیرہ۔

موضوع: ۷

کھڑے ہو کر پانی پینے کی ممانعت
اور جدید سائنسی تحقیقات

بیٹھ کر کھانا کھانا یا پانی پینا حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے اس بارے میں:

''حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہو کر پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔''

یہ بات آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے ۱۴۰۰ سال پہلے کہی لیکن اب سائنس اس پر تحقیق کرتی ہے کہ آخر مسلمانوں کے آقا حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی بیٹھ کر پینے کا کیوں حکم دیا؟ پانی آخر کھڑے ہوئے، چلتے پھرتے بھی تو پیا جا سکتا ہے، لیکن سائنس تحقیق کرتے کرتے اس نتیجہ پر پہنچی ہے کہ واقعی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد مذکورہ بجا ہے۔

اب اس بارے میں ہم چند سائنسی تحقیقات پیش کرتے ہیں ملاحظہ فرمائیں۔

بیٹھ کر پانی پینا اور میڈیکل سائنسی تحقیق:

جدید تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ گھٹیا اور اپنڈکس کی بیماریاں کھڑے ہو کر پانی وغیرہ پینے سے پیدا ہوتی ہیں۔ کھڑے ہو کر یا چلتے پھرتے کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔ کھڑے ہو کر کھانا پینے سے پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ توند نکل آتی ہے جو خود ایک بیماری ہے۔ پانی بیٹھ کر تین سانس میں ٹھہر ٹھہر کر پینا چاہیے۔ اس طرح پینے سے پوری

طرح سیری ہوتی ہے اور آدمی ضرورت سے زیادہ پانی نہیں پیتا جو بعض اوقات تکلیف کا باعث بن سکتا ہے۔

جب ہم کھڑے ہوتے ہیں تو معدے کی شکل اور ہوتی ہے اور اگر کھڑے ہوکر کھایا پیا جائے تو جو خوراک معدے میں داخل ہوگی وہ جلدی آنتوں میں چلی جائے گی اور معدے کو خوراک ہضم کرنے کے لیے وقت تھوڑا ملے گا اس لیے بدہضمی اور تبخیر کا امکان ہے۔ اور اگر بیٹھ کر سنت کے مطابق کھانا کھایا جائے یا پانی پیا جائے تو کھانا معدے میں کچھ دیر رہنے کے بعد آنتوں میں جائے گا اس لیے بدہضمی کا امکان کم ہے۔

بیٹھ کر پانی پینا:

پانی حتیٰ الامکان بیٹھ کر پینا چاہیے۔ اس میں ایک فائدہ یہ ہے کہ اس طرح چونکہ معدے کو شکم کے عضلات دبائے ہوئے ہوتے ہیں اس لیے ہوا کی زیادہ مقدار چلی جائے تو اس سے حجاب حاجز پر دباؤ پڑتا ہے، سینے میں بوجھ کا احساس ہونے لگتا ہے، اختلاج اور دم گھٹنے کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے، نبض اور سانس کی رفتار میں فرق پڑ جاتا ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کھڑے ہوکر پانی پینے سے پیٹ میں درد ہوجاتا ہے۔ کھڑے ہوکر پانی پینے سے یا لیٹ کر پانی پینے سے معدہ ضعیف ہوتا ہے اور اعصاب میں ضعف پیدا ہوتا ہے اور کھڑے ہوکر پانی پینے سے سنکو یال ہوسکتا ہے جس میں آدمی چکرا کر زمین پر گر سکتا ہے۔

موضوع:۸

اجتماعی طور پر کھانا کھانا
سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

''بہترین کھانا وہ ہے جس میں زیادہ ہاتھ شریک ہوں۔''

(حدیث نبوی، بحوالہ طب نبوی)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے مہمانی کا حکم فرمایا مہمان کی خاطر و مدارات کرو اور کسی قدر تکلف کا کھانا کھلاؤ دو تین دن حق مہمانی کا ہے۔ مہمان کو زیب نہیں دیتا کہ وہ میزبان کے گھر جم جائے۔ (متفق علیہ)

فرمایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے: مل کر کھانے میں برکت ہے۔

آیئے اب مل کر اجتماعی طور پر کھانے کے فوائد پر چند جدید تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

والدین کے ساتھ کھانا کھانے والے بچوں کا ذہن مضبوط ہوتا ہے:

اکٹھے کھانا کھانے والے خاندانوں کے افراد میں دماغی بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق جو بچے اپنے والدین کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں ان کا ذہن اچھے انداز میں نشوونما پاتا ہے کیوں کہ والدین کی موجودگی میں کھانا کھانے سے ان کی ذہنی صلاحیتیں اجاگر ہو جاتی ہیں۔ جو بچے ہفتے میں کم از کم پانچ مرتبہ والدین کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھاتے ہیں وہ دوسروں کی نسبت زیادہ پر اعتماد اور عقل مند ہوتے

ہیں۔ان کے بجائے ایسے بچے جو والدین سے دور ہوں زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں ذہنی تناؤ، ڈپریشن یا دیگر دماغی امراض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

یکجا کھانے کے میڈیکل فوائد:

یہ حقیقت ہے کہ جب انسان اپنے خاندان کے افراد یا دوستوں کے ہمراہ مل جل کر کھانا کھاتا ہے تو دل میں مسرت وانبساط کی کیفیت پیدا ہوتی ہے یعنی مل جل کر کھانے سے مسکراہٹ کی لہریں معدہ اور آنتوں پر خوش گوار اثر ڈالتی ہیں جس سے معدہ اور آنتوں کی رطوبتیں زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہیں۔اسی وجہ سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور یہی رطوبتیں بدن کا جز بن کر جسم میں قوت اور توانائی پیدا کرتی ہیں۔

تنہا کھانے سے انسان کے ذہن میں مختلف خیالات پیدا ہو سکتے ہیں جس سے اعصاب شرکیہ میں ہیجان پیدا ہو جانے سے رطوبت معدہ کم مقدار میں خارج ہوتی ہے جس کی وجہ سے معدہ اور شکم کے امراض اکثر پیدا ہو جایا کرتے ہیں۔

غیر مسلم قومیں اپنے آپ کو مختلف قوموں سے بلند تر سمجھتی ہیں۔اور دوسروں کو کم تر سمجھتی ہیں۔اس سبب وہ لوگ کم تر قوموں کے افراد کے ساتھ مل جل کر کھانا کھانے کو اپنی توہین سمجھتی ہیں۔اسی طرح ان میں غرور تکبر پیدا ہو جاتا ہے۔جس کی وجہ سے نیچ قوم کے افراد دن بہ دن احساس کمتری کا شکار ہوتے چلے جاتے ہیں۔یہی وجہ ہے کہ وہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو اچھی طرح اجاگر نہیں کر پاتے۔آپ یورپ کے ہوٹلوں میں جا کر دیکھیں تو آپ کو یہ علم ہو جائے گا کہ تنہا کھانا کھانے سے کتنا رزق خراب ہوتا ہے جیسا کہ مسٹر ظفر اللہ خان نائب صدر بین الاقوامی عدالت نے اپنی ایک تقریر میں کہا کہ امریکہ میں اتنی خوراک ضائع کی جاتی ہے کہ دیکھ کر حیرت ہوتی ہے۔ہوٹلوں میں چائے اور کھانے میں اشیائے خورد و نوش اتنی مقدار میں دی جاتی ہیں کہ کھانے والا خوب سیر ہو کر بھی بہت بڑا حصہ بچا دیتا ہے جو کسی کام میں نہیں لایا جاتا۔بلکہ کوڑے

کرکٹ میں پھینک دیا جاتا ہے۔ اگر اس طرح اس ملک کی روزانہ ضائع کی جانے والی خوراک بچائی جائے تو انگلستان کی ساری آبادی کے لیے کافی ہو۔ دستر خوان پر یکجا کھانے میں امیر غریب اونچ نیچ قوم کے افراد چھوٹے بھی اور بڑے بھی سب کے سب کھانے کے لیے بیٹھ جاتے ہیں۔ جس سے ہر قسم کی تفریق ختم ہو جاتی ہے اور آپس میں انس و محبت کی فضا پیدا ہو جاتی ہے علاوہ ازیں دو افراد کا کھانا تین افراد کھاتے ہیں اور تین کا کھانا چار افراد کھاتے ہیں اسی طرح ملکی غذا ضائع نہیں ہو پاتی اور محبتوں، برکتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ نفرتوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔

تنہا خوری مضر صحت ہے:

پرانا مقولہ ہے کہ سب کے ساتھ بیٹھ کر کھانا برکت کا باعث ہوتا ہے۔ ماہرین تغذیہ کی رو سے اس کی برکت غذائی اعتبار سے بھی بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ ان کی رائے میں نقص تغذیہ کا ایک بنیادی سبب یہ بھی ہے کہ گوناگوں معاشرتی و اقتصادی وجوہات کی بنا پر خاندان کے افراد مختلف اوقات میں تنہا خوری پر مجبور ہوتے جارہے ہیں۔ پاکستان کے شہروں میں بھی یہ صورت حال درپیش ہے۔ اوقات کار کے اختلاف، والدین کی مصروفیات اور دیگر اسباب کی بنا پر ایسے خاندانوں کی تعداد کم ہوتی جارہی ہے جہاں تمام افراد خاندان، سربراہ خاندان کی موجودگی میں ایک ہی دستر خوان پر مل کر کھانا کھاتے ہوں، اس کا سب سے پہلا اثر تو یہ ہوتا ہے کہ کھانے پینے میں دل چسپی ختم ہو جاتی ہے۔ غذا کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو علیحدگی میں بیٹھ کر کھانا اس کے سارے لطف کو ختم کر دیتا ہے۔ نتیجتاً تمام کھانے بے مزا لگتے ہیں اور ہر ایک لشتم پشتم انہیں حلق سے اتار کر اپنی راہ لیتا ہے۔ بسا اوقات اکثر لوگ کھانا اڑا ہی دیتے ہیں اور سارا دن مختلف غیر معیاری چیزیں کھا کر وقت گزار دیتے ہیں۔ نئی نسل پر اس کا برا اثر پڑتا ہے۔ وہ آداب طعام سیکھنے سے قاصر رہنے کے علاوہ صحیح اور تغذیہ بخش غذاؤں اور

کھانوں کی عادت سے بھی محروم رہتی ہے۔ بچوں کو غذائی عادات والدین سے بطور ورثہ ملتی ہیں اور کچھ غذائی عادات وہ خود حاصل کرتے ہیں اور کچھ والدین انہیں سکھاتے ہیں۔ ماہرین تعلیم اس بات پر متفق ہیں کہ تعلیم میں نمونہ کو نہایت اہم مقام حاصل ہے۔ بچے جو کچھ دیکھتے ہیں اسے بڑی تیزی سے اختیار کرتے ہیں۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی یہی بات صادق آتی ہے جو کچھ ماں باپ کھاتے یا پیتے ہیں بچے بھی وہی سیکھتے ہیں۔ وہ اپنے والدین کی غذائی عادات کا بغور مطالعہ کرتے ہیں اور انہیں اختیار کر کے خوش ہوتے ہیں۔ ماں باپ کی رغبت ان میں بھی کھانوں سے رغبت اور شوق پیدا کرتی ہے ماں باپ اس ضمن میں بھی ان کے لیے نمونہ بنتے ہیں۔ اس بات سے اندازہ لگایئے کہ آپ کا اپنے افراد خاندان کے ساتھ ہم طعام ہونا کس قدر اہمیت کا حامل ہے۔ آپ انہیں اس طرح صحیح اور تغذیہ بخش کھانوں کا عادی بنا کر صحت و مسرت کی دولت سے مالا مال کر سکتے ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ تغذیہ بخش کھانے پوری رغبت اور شوق سے کھائیں وہ بھی اس کے عادی ہو جائیں گے اور آئندہ زندگی میں آپ کی اس روایت کو برقرار رکھ کر اپنے بچوں کی صحت اور توانائی میں اضافے کا باعث بنیں گے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور کے تقاضے پورے خاندان کی ہم طعامی میں مزاحم ہیں لیکن ہر سربراہ خاندان کی کوشش ہونی چاہیے وہ کم از کم ایک دفعہ کا کھانا اپنے پورے افراد خاندان کے ساتھ کھائے۔ چاہے وہ ناشتہ ہو یا رات کا کھانا۔ ایک ہی دستر خوان پر بیٹھ کر کھانے سے روکھا پھیکا کھانا بھی ذائقہ دار لگتا ہے اور اگر اس کی تیاری میں مذکورہ غذائی اجزا کو بھی ملحوظ رکھا گیا ہے تو پھر ایسے کھانے کا ہر نوالہ سونے سے بھی زیادہ قیمتی ثابت ہوتا ہے۔ کھانے کے دوران آپ کو اپنے بچوں کی پسند ناپسند کا اندازہ بھی ہوگا۔ آپ جان سکیں گے کہ وہ کس چیز کو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ اگر آپ مختلف غذائی اجزا کی اہمیت سے واقف ہوں تو پھر انہیں صحیح اور متوازن غذا کا عادی بنانے میں آپ کو کوئی دقت نہیں ہوگی۔ آپ انہیں غذائی افراط و تفریط سے بروقت روک سکیں گے

اوران کی ابتدائی صحت وتوانائی کا سامان فراہم کرنے میں کامیاب رہیں گے۔

سنت طریقہ پر کھانے کو دیکھ کر مسلمان ہو گیا:

ملتان کی ایک جماعت (تبلیغی جماعت) کافی عرصہ پہلے امریکہ گئی۔ کام سے فارغ ہو کر کھانا کھانے کے لیے دستر خوان لگایا۔ اسی عرصہ میں ایک حبشی امریکن آیا۔ اس نے انگریزی میں کہا کہ میں آپ سے چند سوالات کرنے آیا ہوں۔ جماعت کے ساتھیوں نے اسے کھانے میں شریک کیا اور کافی اکرام کیا میٹھا کھلایا۔ جب وہ کھانے سے فارغ ہوا تو کہا کہ مجھے مسلمان بنادیں۔ جماعت کے ساتھیوں نے کہا کہ آپ سوالات پوچھنے آئے ہیں۔ اس نے جواب دیا کہ جس سادگی اور محبت سے آپ نے کھانا کھلایا ہے آج تک تو میری ماں نے بھی کبھی نہیں کھلایا۔ گھر میں ہر ایک کی علیحدہ پلیٹ، علیحدہ چمچہ، کانٹا اور گلاس ہے۔ جس کو میں ہی ہاتھ لگاتا ہوں اور اس میں صرف میں ہی کھاتا ہوں۔ گھر کے تمام افراد حتیٰ کہ والدین بھی میری چیزوں سے دور رہتے ہیں۔ یہاں تو ہم سب نے ایک ہی پلیٹ میں کھایا اور ایک ہی گلاس سے پانی پیا۔ اگر اسلام یہی ہے تو مجھے قبول ہے۔ چناں چہ اس نے مسلمان ہو کر جماعت کے ساتھ کچھ وقت لگایا اور بہت خوش تھا کہ اللہ کی ذات نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کی برکت سے ایمان کی دولت سے نوازا۔

اجتماعی کھانا کھانے سے لذت میں اضافہ کیوں ہو جاتا ہے؟:

اسلام نے جامع اور بہترین کھانے کے آداب دنیا والوں کو فراہم کیے ہیں ان آداب پر عمل کرنے سے انسانی ذہن اور جسم پورا پورا فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ مثلاً سارے خاندان کا ایک ہی دستر خوان پر بیٹھ کر کھانا نوش کرنا اچھے افعال میں گنوایا گیا ہے، بڑے بڑے غیر مسلموں نے بھی اس کی تصدیق کردی ہے۔ مشہور مقولہ ہے کہ سب

کے ساتھ بیٹھ کر کھانا برکت کا سبب ہوتا ہے۔ ماہرین غذا کے تجربات اور نتائج کی رو سے اس کی افادیت غذائی ثابت بھی ہوتی ہے۔ ان کی رائے میں نقص تغذیہ کا ایک اہم سبب یہ بھی ہے کہ گوناگوں معاشرتی واقتصادی وجوہات کی بنا پر خاندان کے افراد الگ الگ، مختلف اوقات مین شکم خوری کرتے ہیں۔ جہاں تمام افراد خاندان مل بیٹھ کر ایک ہی دستر خوان پر کھاتے ہیں، اس کا پہلا اثر تو یہ پڑتا ہے کہ خوراک خواہ اتنی اچھی نہ ہو سلوک و پیار و محبت سے اس کا لطف برقرار رہتا ہے۔ الگ الگ کھانے سے خوراک کی دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ اسی لیے علیحدہ کھانے سے کھانا بے مزہ لگتا ہے اور ہر ایک جلدی جلدی کھانا کھا کر اپنی راہ لیتا ہے۔ خوراک اچھی طرح نہیں چباتا اور خوراک اچھی طرح نہ چبانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے وہ کسی ان پڑھ سے بھی نہیں ڈھکا چھپا۔ اکثر لوگ کھانا ہی نہیں کھاتے اور سارا دن الم غلم کھا کر گزارہ کر لیتے ہیں۔ بازاری چیزیں تو مضر صحت ہوتی ہی ہیں پھر نفسیات کے تحت اس کا اور زیادہ برا اثر پڑتا ہے۔

نئی نسل پر تنہا خوری کا برا اثر پڑتا ہے۔ وہ آداب طعام سیکھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ تغذیہ بخش اور صحیح کھانوں کی انہیں عادت نہیں پڑتی۔ غذائی عادات والدین سے اولاد کو ورثے میں ملتی ہیں۔ جو کچھ والدین کھاتے ہیں ہی بچے سیکھتے ہیں۔ ایک ہی دستر خوان پر بیٹھ کر اپنے پورے افراد خاندان کے ساتھ کھانا کھائیے۔ ایسا کرنے سے روکھا سوکھا کھانا بھی مزے دار اور ذائقہ دار لگے گا۔ اور اگر کھانا غذائی اعتبار سے بہترین ہے تو ہر لقمہ سونے کا ہوگا۔

یوں بھی ہر اجتماع میں خیر و برکت رکھی گئی ہے مگر مل کر کھانے میں اور بھی خیر و برکت ہو جاتی ہے اور وقت بھی بچ جاتا ہے خرچ میں بھی کفایت ہوتی ہے مل کر کھانے میں ایک دوسرے کا لحاظ کرنا پڑتا ہے اس سے عمدہ اخلاق اور خلوص و محبت کا اظہار ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے طبیعت شگفتہ رہتی ہے، علیحدہ علیحدہ کھانے سے ذہنوں میں ایک دوسرے سے بدگمانی اور نفرت پیدا ہو سکتی ہے۔

موضوع:۹

سفید لباس
سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سفید لباس بہترین سنت نبوی ہے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اکثر سفید لباس ہی پہنا کرتے تھے اس بارے میں چند احادیث پیش خدمت ہیں۔

حضرت سمرہ بن جندب رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''سفید کپڑے پہنا کرو، کیونکہ وہ زیادہ صاف ستھرے ہیں اور انہی (سفید کپڑوں) میں اپنے مردوں کو کفن دیا کرو۔''

(شمائل ترمذی)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''اللہ تعالیٰ کی ملاقات کے لیے مسجدوں اور قبروں میں تمہارے لیے سب سے بہترین لباس سفید لباس ہے۔'' (ابن ماجہ)

مرد کے لیے سفید کے علاوہ دوسرے رنگ بھی جائز ہیں، لیکن سرخ اور زعفرانی رنگ کے کپڑوں کی ممانعت آئی ہے، البتہ عورتوں کو اجازت ہے۔ حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ ایک شخص سرخ کپڑے پہنے بارگاہ نبوی میں حاضر ہوا اور سلام عرض کیا حضرت اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کے سلام کا جواب نہیں دیا۔

(ابوداؤد۔ترمذی)

حضرت عبداللہ بن عاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ

وسلم نے مجھ پر زعفرانی رنگ کے دو کپڑے دیکھے، تو فرمایا: یہ کفار کا لباس ہے، ان کپڑوں کو مت پہنا کرو۔ میں نے عرض کیا کہ ان کو دھو لیتا ہوں، فرمایا (نہیں) بلکہ ان کو جلا دو۔'' (مسلم شریف، مشکوٰۃ شریف)

اس ضمن میں سفید لباس و رنگ کی احادیث پر ہم چند تحقیقات و مشاہدات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں۔

سفید لباس بلحاظ صحت:

شفاخانوں اور ہسپتالوں میں سفید لباس کا عام رواج ہے اسی طرح بیماریوں کے علاج میں دھوپ کی قدر و قیمت بھی مسلمہ ہے اس لیے ہر ممکن ذریعہ سے مریض کو اس بات کو موقعہ دینا چاہیے کہ وہ دھوپ کے منافع سے اچھی طرح متمتع نہ ہو سفید لباس سے روشنی اچھی طرح نفوذ کرتی ہے جس کی وجہ سے جسم کو بخوبی نشو و نما کا موقع ملتا ہے کمزور آدمیوں کو تاریک و تنگ کمروں میں نہ رہنا چاہیے اور نہ انہیں اس بات کی اجازت دینی چاہیے کہ وہ سایہ یا معمولی شیشہ والی کھڑکیوں کے نیچے رہیں ایسے کمرہ میں سکونت رکھنا جہاں معمولی شیشہ میں سے روشنی آتی ہو بنفشی شعاعوں کے نقطہ نظر سے اسی طرح مضر صحت ہے جس طرح کسی اندھیری کوٹھری میں رہنا قوائے جسم کو برباد کر دیتا ہے کیونکہ کھڑکی کے شیشے عام طور پر قوت اور مستعدی کے قیمتی جوہر کو جسم انسانی سے بالکل خارج کر دیتے ہیں۔ سفید کپڑوں میں ملبوس رہنے کے علاوہ کمزوروں کو دن کے بہت سے گھنٹے کھلے آسمان کے نیچے کھلی ہوا میں بسر کرنے چاہئیں سورج کی بے روک ٹوک سیدھی کرنیں صحت کے حق میں خاص طور پر مفید ہیں لیکن وہ روشنی جو آسمان سے بادلوں میں سے ہو کر پڑتی ہے بھی کم نفع بخش نہیں اگر درخت یا دوسری سایہ دار جگہ کے نیچے سے آسمان کا کچھ حصہ نظر آتا ہو تو وہ بھی صحت کے حق میں بہت نفع رساں ہے وہ بچے جن کے جسم کی بالیدگی ترقی پذیر ہو تو وہ ضرور ہی سفید پوش

پوشاک میں ملبوس ہونے چاہئیں اور اگر ان کا لباس رنگ دار ہو تو وہ رنگ نہایت ہلکا ہونا بہتر رہے گا جس طرح پودوں کی بالیدگی میں روشنی کی بے حد ضرورت ہے اسی طرح بچے بھی اپنی نشو ونما میں روشنی اور کھلی فضا کے محتاج ہیں ظاہر ہے کہ جو پودے تاریکی میں نشو ونما پاتے ہیں وہ کمزور اور پتلے رہ جاتے ہیں اسی طرح وہ بچے جو سایہ میں پرورش پاتے ہیں وہ کمزور اور پست قامت رہتے ہیں اور جراثیم کا آسانی سے شکار بن جاتے ہیں اور انجام یہ ہوتا ہے کہ وہ جلد ہی موت کے چنگل میں گرفتار ہو جاتے ہیں ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی دو تہائی آبادی شہروں میں سکونت پذیر ہے اور قریب قریب ساری آبادی اسی محرومی میں مبتلا رہتی ہے کہ دھوپ ان کے جسم کو مس نہیں کرتی معلوم ہوا کہ صرف چہرے اور ہاتھوں پر دھوپ پڑ جانا ہرگز کافی نہیں چمڑے کا رقبہ قد کے لحاظ سے کم وبیش ہوتا ہے بالغ آدمی کے جسم کا رقبہ اوسطاً پندرہ بیس مربع فٹ ہے۔ حالانکہ ہاتھ اور چہرہ کا کل رقبہ جسم کے دسویں حصہ سے بھی کم ہے اس سے معلوم ہوگا کہ حصول صحت کے لیے صرف دسویں حصہ جسم پر دھوپ پڑ جانا ہرگز کفایت نہیں کرتا۔

ہمارے اس بیان سے یہ بھی ظاہر ہوگا کہ وہ لوگ جو وزنی اور سیاہ رنگ کے کپڑے پہنتے ہیں حقیقت میں بہت کم روشنی ان کے جسم کو مس کرتی ہے اگرچہ وہ اپنے اوقات کا بیشتر حصہ کھلی ہوا ہی میں کیوں نہ گزاریں جہاں تک ممکن ہو موسم گرما میں چھوٹے بچوں کو بہت کم لباس پہنانا چاہیے تاکہ ان کے جسموں کو کافی دھوپ اور ہوا لگ سکے۔ موسم گرم ہو خواہ سرد۔ افزائش صحت کے لیے سفید لباس اختیار کرنا ضروریات میں سے ہے۔

سفید رنگ اور جدید سائنسی تحقیقات:

سفید رنگ محبت اور امن کی علامت ہے۔ فطری ماحول میں یہ رنگ چاند، چاندنی،

دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء میں نظر آتا ہے۔سفید رنگ تمام رنگوں کا مرکب ہے۔ دواخانوں اور ہسپتالوں میں اکثر یہی رنگ نظر آتا ہے۔اس رنگ کی خوبی یہ ہے کہ یہ بہترین پس منظر ثابت ہوتا ہے۔سفید رنگ کے پس منظر میں جس رنگ کی چیز بھی ہوگی وہ زیادہ خوب صورت نظر آئے گی۔ جو لوگ سفید رنگ کو پسند کرتے ہیں وہ پاکیزہ خیالات کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے مزاج میں دھیما پن اور بردباری پائی جاتی ہے۔فطری طور پر اس رنگ کو پسند کرنے والے افراد صلح جو،امن پسند دوسروں کے ہمدرد اور خیر خواہ ہوتے ہیں۔ یہ بات شاید بہت کم لوگوں کو معلوم ہوگی کہ ابتدا میں روضۂ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے گنبد کا رنگ بھی سفید تھا۔جس کو بعد میں سلطان محمود نے سبز کرادیا تھا۔چناں چہ اب اسی رنگ کی مناسبت سے یہ سبز گنبد یا گنبدِ خضرا کہلاتا ہے۔

رنگ اور روشنی کے ماہرین نے سفید لباس کو کینسر سے بچاؤ کا بہترین تریاق قرار دیا ہے اس کے علاوہ جلدی گلینڈز کا ورم، پسینے کے مسامات کا بند ہوجانا پھپھوندی کے امراض جیسی خطرناک بیماریاں نہیں ہوں گی۔

سفید لباس ہر قسم کے موسمی تغیرات کا مقابلہ کرتا ہے سخت گرمی کے موسم میں سفید لباس گرم نہیں ہوتا کیونکہ یہ گرمی کو جذب نہیں کرتا بلکہ رادع حرارت ہے سخت سردی کے موسم میں سردی کی وجہ سے لباس ٹھنڈا نہیں ہوتا۔

جلدی الرجی، ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہمیشہ سفید لباس پہننا چاہیے کرومو پیتھی کے اصول کے مطابق سفید لباس دل، دماغ اور جلد کا محافظ ہے۔

فلاڈلفیا کی ایک فیکٹری پر سفید رنگ کا تجربہ:

ذرا اپنے گردوپیش پر نظر ڈالیے، کمرے کی دیواروں اور چھت کی رنگت کیسی ہے، پردوں، فرنیچر اور دوسری چیزوں کا رنگ کیا ہے۔کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ دلہنوں کو سرخ جوڑا کیوں پہنایا جاتا ہے، کمروں کی دیواروں پر سفیدی کیوں کرتے ہیں یا خواب گاہ

میں ہلکا نیلا یا آسمانی رنگ کیوں استعمال کیا جاتا ہے، ہم اندھیرے میں جانا پسند نہیں کرتے۔ صبح سورج کی کرنیں ہمارے اندر تازگی اور صحت مند جذبات پیدا کرتی ہیں۔ ہم گرمیوں میں سفید چادر اوڑھتے ہیں اور ماتم کے وقت سیاہ لباس پہنتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ رنگ ذہن کے ساتھ ساتھ ہمارے جسموں پر بھی گہرے اثرات ڈالتے ہیں۔ بعض رنگ ہمیں بے چین اور مضطرب کر دیتے ہیں اور بعض سکون، آرام اور خوشی بخشتے ہیں۔ اپنی بات کے ثبوت میں چند دلچسپ تجربات کا ذکر کرنا بے جا نہ ہوگا جو امریکہ میں رنگوں پر تحقیقاتی کام کرنے والی ایک کمیٹی نے بیان کیے ہیں۔

فلاڈلفیا کی ایک فیکٹری میں لوہے کا سامان تیار ہوتا تھا، جس عمارت میں مزدور کام کرتے تھے اس کی دیواریں دھوئیں، کالک اور میل کچیل سے سیاہ ہو چکی تھیں، جن بڑی بڑی میزوں پر کھڑے ہو کر مزدور چھوٹے چھوٹے پرزوں کو جوڑ کر چیزیں تیار کرتے تھے، ان کا رنگ بھی سیاہ تھا، کمیٹی کے مشورے پر انتظامیہ نے دیواروں پر سفیدی کروادی، میزوں پر ہلکا سبز رنگ پھیر دیا، صرف ایک ہفتے میں انتظامیہ اس نتیجے پر پہنچی کہ مزدوروں کی کارکردگی میں حیرت انگیز طور پر اضافہ ہوا ہے اور وہ پہلے کی نسبت زیادہ دیر تک کام کر سکتے ہیں اس سے پیشتر وہ بہت جلد تھک جاتے تھے۔

سفید اور سیاہ رنگ پر ماہرین سے سوال و جواب:

سوال: گرمیوں کے موسم میں سفید رنگ کی چھت سیاہ چھت کے مقابلے میں مکان کو زیادہ ٹھنڈا کیوں رکھتی ہے؟

جواب: اس کی وجہ یہ ہے کہ سفید رنگ گرم شعاعوں کو جذب کرنے کے بجائے دھکیل کر پسپا کر دیتا ہے اس لیے سفید رنگ کی چھت نسبتاً کم گرمی جذب کرتی ہے۔ اس کے برعکس کالی چھت گرم شعاعوں کو جذب کر لیتی ہے اور کہیں اور منعکس نہیں کرتی۔ یہی وجہ ہے کہ سفید چھت والا مکان گرمیوں میں نسبتاً

ٹھنڈا رہتا ہے۔

سفید رنگ کا اثر:

اس بات سے تو سب واقف ہیں کہ جن علاقوں میں بہت زیادہ گرمی پڑتی ہے وہاں مکانات کی چھتوں پر سفید رنگ کرانے کا مشورہ دیا جاتا ہے کیونکہ یہ رنگ سورج کی کرنوں کو جذب کرنے کے بجائے منعکس کر دیتا ہے۔ لیکن سائنس دان یہ معلوم کرنے میں لگے ہوئے تھے کہ سفید رنگ کس حد تک مکانات ٹھنڈا رکھنے میں کام آتا ہے۔ اس سلسلے میں فلوریڈا سولر انرجی سنٹر کے صدر والکر کہتے ہیں کہ ہم نے تحقیق کے ذریعے یہ معلوم کر لیا ہے کہ مکانات کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے چھت کا روغن بہت اہمیت کا حاصل ہے اگرچہ لوگ اسے اہمیت نہیں دیتے ہیں۔ انہوں نے تجربے کے بعد بتایا ہے کہ جن مکانات پر ٹیٹنم ڈائی آکسائیڈ کا لچک دار روغن کیا جاتا ہے تو ان میں ائرکنڈیشنر کے استعمال میں ۲۱ فیصد کمی آجاتی ہے۔

گرمیوں میں سفید لباس پہننا دانش مندی کیوں ہے؟:

سفید لباس حرارت کے معاملے میں بڑا جاذب اور اچھا عکاس ہے یہ حرارت اور گرمی کو جذب نہیں کرتا بلکہ دوسری چیزوں پر ڈال دیتا ہے یا ماحول میں واپس کر دیتا ہے۔ اس لیے ہمارے جسموں کو نسبتاً ٹھنڈا رکھتا ہے اور ہم رنگین کپڑوں پر سفید لباس کو ترجیح دیتے ہیں۔

گرمیوں میں لوگ سفید کپڑے پہننے کو کیوں ترجیح دیتے ہیں؟:

رنگ دار کپڑوں کے برعکس سفید کپڑے گرمی یا حرارت کو جذب نہیں کرتے بلکہ

، وہ حرارت کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں منعکس کرتے یا دفع کرتے رہتے ہیں یہی وجہ ہے کہ سفید کپڑے پہننے سے بدن کو سکون محسوس ہوتا ہے اور لوگ گرمیوں میں عام طور پر سفید ہی کپڑے پہنتے ہیں۔اس کے برعکس سردی میں گہرے رنگ کے کپڑے پہنے جاتے ہیں چونکہ وہ سورج کی شعاعیں جذب کر کے بدن کو گرم رکھتے ہیں۔

موضوع:۱۰

ٹخنوں کے اوپر لباس
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

ٹخنوں کے اوپر لباس:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''لنگی آدھی پنڈلی تک ہونی چاہیے اور اس کے نیچے ٹخنوں تک بھی کوئی مضائقہ نہیں ٹخنوں سے نیچے جتنے حصے پر لنگی لٹکے گی وہ حصہ آگ میں جلے گا۔ جو شخص متکبرانہ کپڑے کو لٹکائے گا قیامت میں اللہ تعالیٰ اس کی طرف نظر کرم نہیں کریں گے۔''

(ابوداؤد۔ابن ماجہ۔اسوہ رسول صلی اللہ علیہ وسلم)

امریکی ہیلتھ سنٹر کی رپورٹ:

طاہر منیر صاحب فوم کا کاروبار کرتے ہیں، اچھے پڑھے لکھے صاحب ہیں فرمانے لگے۔

میں امریکہ (مشی گن اسٹیٹ) میں سفر پر تھا، وہاں ایک ہیلتھ سنٹر دیکھا میرے دوست نے کہا کہ یہاں چلو آپ کو مزے دار چیزیں دکھاتا ہوں ہم اکٹھے اس سنٹر میں پہنچے، بہت بڑا سنٹر تھا اس کے مختلف شعبے تھے ہم پھرتے پھراتے شعبہ لباس میں پہنچے تو ایک جگہ لکھا ہوا تھا شلوار ٹخنوں سے اوپر لٹکاؤ ں شلوار میں کہہ رہا ہوں وہاں لفظ صرف لباس تھا اس سے ٹخنوں کے ورم جگر کی اندرونی تکالیف اور پاگل پن سے بچ جاؤ

گے۔

میں چونک پڑا میں نے پوچھا کہ یہ سنٹر مسلمانوں کا ہے؟ کہا کہ نہیں یہ عیسائیوں کا تحقیقی ادارہ ہے اور یہاں صحت کے مختلف عنوانات پر تحقیق کی جاتی ہے جن میں بعض اسلامی احکامات بھی زیر بحث آتے ہیں۔

اگر شلوار ٹخنوں کے نیچے ہوگی تو بعض اہم ترین شریانیں اور وریدیں ایسی ہوتی ہیں جن کو ہوا اور پانی کی اشد ضرورت ہوتی ہے اور اگر وہ ڈھکی رہیں تو جسم کے اندر مذکورہ بالا تبدیلیاں آتی ہیں۔ (بشکریہ التزکیہ ۱۱ رمئی ۹۸ء)

تہہ بند اوپر باندھنے سے جراثیم سے بچاؤ رہتا ہے:

اسلامی احکامات میں سے ایک یہ ہے کہ تہہ بند باندھنا ہو تو اسے ٹخنوں سے اوپر رکھا جائے۔ ظاہری طور پر سائنس اور اسلام میں اس چھوٹی سی بات پر کوئی مماثلت نہیں ملتی مگر ذرا سے دھیان کے بعد ہم یہ جان سکتے ہیں کہ اگر تہہ بند نیچے ہوگا تو وہ خواہ مخواہ راہ چلتے زمین پر لگے گا اور راستہ خود بخود صاف ہوتا جائے گا۔ ہمیں اس سے کیا فائدہ! گندی مٹی کے تمام مضر جراثیم تہہ بند کے ساتھ لگ جاتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ چھوت کی کئی بیماریوں کے جراثیم بھی ہوں جو کہ وبائی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ ظاہر ہے اس سے تہہ بند والے کو تو ضرور کوئی نہ کوئی اثر ہوگا۔

ایک امیر آدمی کا واقعہ:

تہہ بند، پاجامہ، شلوار یا پتلون کا نیچا رکھنا اسلام میں پسندیدہ امر نہیں ہے۔ علاوہ تکبر کی علامت کے گھسٹتا ہوا پاجامہ وغیرہ بہت جلد گندہ اور غلیظ ہو جاتا ہے اور جلد پھٹ جاتا ہے۔

ہمارے ملک کے بعض علاقوں میں تہہ بند اتنا لمبا چوڑا باندھتے ہیں کہ چلتے

ہوئے زمین پر گھسٹتا چلا جاتا ہے اور جب تیز چلنے یا دوڑنے کی ضرورت پیش آئے تو اسے ہاتھ سے تھامنا پڑتا ہے تا کہ آدمی گرنے نہ پائے۔

میں نے ایک امیر آدمی کو دیکھا جو بیش قیمت ریشمی تہہ بند بہت بڑا باندھا کرتا۔ جب وہ چلتا تو وہ اس کے پیچھے گھسٹتا ہوا جاتا اور اس کے ساتھ کوڑا کرکٹ اور کنکریاں بھی گھسٹتی جاتیں۔ اور جہاں وہ گزرتا اس کے پیچھے پیچھے ایسا معلوم ہوتا کہ جھاڑو پھرا ہوا ہے۔ ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ میں وہ اپنے تہہ بند کے پرخچے اڑا دیتا اور اسی میں وہ اپنی شان سمجھتا تھا۔

لمبی گھسٹتی ہوئی پتلون یا شلوار کا بھی یہی حشر ہوتا ہے۔ پائینچے گندے ہونے کے علاوہ جلد پھٹ جاتے ہیں۔ پتلون کے پائنچہ کی الٹی تہہ میں تو خاک اور غبار کے علاوہ گھاس پھوس اور چھوٹے پودوں کے بیج جمع ہو جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ ایک انگریزی اخبار میں ایک خوش مذاق نامہ نگار نے ایک مضمون شائع کیا اور اپنا تجربہ بتایا کہ اس نے اپنی پتلون کے پائینچے کی تہہ کا گرد و غبار ایک گملے میں جھاڑ دیا اور اسے پانی دیا تو کئی چھوٹے چھوٹے پودے اُگ آئے۔ ہم نے بھی تجربہ کیا اور اسے صحیح پایا۔

اس قسم کا لباس صفائی اور پاکیزگی کے منافی ہوتا ہے اور لباس پر لگی ہوئی ہر قسم کی غلاظت یا گندگی صحت انسانی پر لازماً اثر انداز ہوتی ہے۔

موضوع:۱۱

سنت لباس اور جدید سائنسی تحقیقات

معاذ بن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ رفعه: من ترک اللباس تواضعاً لله وهو يقدر عليه دعاه الله يوم القيٰمة على رؤس الخلائق حتى يخيره من اى حلل الايمان شاء يلبسها (ترمذی)

''جو شخص مقدور ہونے کے باوجود محض اللہ تعالیٰ کے سامنے متواضع بنے رہنے کے لیے لباس فاخرہ کو ترک کردے اسے بروز حشر اللہ تعالیٰ تمام مخلوق کے سامنے بلا کر یہ اختیار دے گا کہ جنت کے جس لباس کو چاہے پہن لے۔''

ہر لباس اپنا اثر رکھتا ہے:

خوب سمجھ لیجیے! لباس کا معاملہ اتنا سادہ اور اتنا آسان نہیں ہے کہ آدمی جو چاہے لباس پہنتا رہے اور اس لباس کی وجہ سے اس کے دین پر، اور اس کے اخلاق پر، اس کی زندگی پر، اس کے طرز عمل پر کوئی اثر واقع نہ ہو، یہ ایک مسلم حقیقت ہے۔ جس کو شریعت نے تو ہمیشہ بیان فرمایا، اور اب نفسیات اور سائنس کے ماہرین بھی اس حقیقت کو تسلیم کرنے لگے ہیں کہ انسان کے لباس کا اس کی زندگی پر، اس کے اخلاق پر، اس کے کردار پر بڑا اثر واقع ہوتا ہے، لباس محض ایک کپڑا نہیں ہے۔ جو انسان نے اٹھا کر پہن لیا، بلکہ یہ لباس انسان کے طرز فکر پر، اس کی سوچ پر، اس کی ذہنیت پر اثر

انداز ہوتا ہے۔اس لیے لباس کو معمولی نہیں سمجھنا چاہیے۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ پر جبے کا اثر:

حضرت فاروق اعظم رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے بارے میں مروی ہے کہ ایک مرتبہ مسجد نبوی میں خطبہ دینے کے لیے تشریف لائے۔اس وقت وہ ایک بہت شاندار جبہ پہنے ہوئے تھے، جب خطبہ سے فارغ ہو کر گھر تشریف لے گئے تو جا کر اس جبہ کو اتار دیا اور فرمایا کہ میں آئندہ اس جبہ کو نہیں پہنوں گا، اس لیے کہ اس جبہ کو پہننے سے میرے دل میں بڑائی اور تکبر کا احساس پیدا ہو گیا، اس لیے آئندہ اس کو نہیں پہنوں گا۔

حالانکہ وہ جبہ بذات خود ایسی چیز نہیں تھی۔ جو حرام ہوتی۔لیکن اللہ تعالیٰ جن حضرات کی طبیعتوں کو آئینے کی طرح شفاف بناتے ہیں، ان کو ذرا ذرا سی باتیں بھی بری لگتی ہیں اور اس کی مثال یوں سمجھئے جیسے ایک کپڑا داغ دار ہے اور کپڑے پر ہر جگہ دھبے ہی دھبے لگے ہوئے ہیں اس کے بعد اس کپڑے پر ایک داغ اور آ کر لگ جائے تو اس کپڑے پر کوئی اثر ظاہر نہ ہوگا۔ ہمارا بھی یہی حال ہے کہ ہمارا سینہ داغوں اور دھبوں سے بھرا ہوا ہے اور ہماری کسی چھوٹی سی نیکی کا نور ہمارے گناہوں کی سیاہی کو ختم نہیں کر سکتا۔

لباس کے چار بنیادی اصول و مقاصد:

جو آیت نیچے تحریر کی گئی ہے، اس میں اللہ تعالیٰ نے لباس کے بنیادی اصول بتا دیئے ہیں، فرمایا کہ:

یبنی ادم قد انزلنا علیکم لباسا یواری سو اتکم وریشا ولباس التقوی ذلک خیر (سورہ الاعراف:۲۶)

''اے بنی آدم ہم نے تمہارے لیے ایسا لباس اتارا جو تمہاری پوشیدہ

اور شرم کی چیزوں کو چھپاتا ہے، اور جو تمہارے لیے زینت کا سبب بنتا ہے، اور تقویٰ کا لباس تمہارے لیے سب سے بہتر ہے۔''

یہ تین جملے ارشاد فرمائے، اور ان تین جملوں میں اللہ تعالیٰ نے معانی کی کائنات بھر دی ہے۔

لباس کا اولین اور بنیادی مقصد:

اس آیت میں لباس کا پہلا مقصد یہ بیان فرمایا کہ وہ تمہاری پوشیدہ اور شرم کی چیزوں کو چھپا سکے۔ ''سوآۃ'' کے معنی وہ چیز جس کے ذکر کرنے سے یا جس کے ظاہر ہونے سے انسان شرم محسوس کرے، مراد ہے، ''ستر عورت'' تو گویا کہ لباس کا سب سے بنیادی مقصد ''ستر عورت'' ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مرد اور عورت کے جسم کے کچھ حصوں کو ''ستر'' قرار دیا، یعنی وہ چھپانے کی چیز ہے۔ وہ ستر مردوں میں اور ہے۔ عورتوں میں اور ہے، مردوں میں ستر کا حصہ جس کو چھپانا ہر حال میں ضروری ہے۔ وہ ناف سے لے کر گھٹنوں تک کا حصہ ہے۔ اس حصے کو کھولنا بلا ضرورت جائز نہیں۔ علاج وغیرہ کی مجبوری میں تو جائز ہے، لیکن عام حالت میں اس کو چھپانا ضروری ہے۔

لہٰذا لباس کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ وہ شریعت کے مقرر کیے ہوئے ستر کے حصوں کو چھپا لے۔ جو لباس اس مقصد کو پورا نہ کرے شریعت کی نگاہ میں وہ لباس ہی نہیں، وہ لباس کہلانے کے لائق ہی نہیں، کیونکہ وہ لباس اپنا بنیادی مقصد پورا نہیں کر رہا ہے جس کے لیے وہ بنایا گیا ہے۔ (بحوالہ اصلاحی خطبات)

اسلامی لباس، عزت، وقار اور خوبصورتی کا مظہر:

اعلیٰ تعلیم یافتہ یہودی خاتون کی تحریر:

لباس ثقافت کا آئینہ دار ہوتا ہے، بالکل ایسے جیسے کوئی بھی ثقافت آرٹ،

صنعت، ادب وغیرہ سے پہنچانی جاتی ہے۔ ثقافت کے علاوہ لباس انسان کے مذہب کی شناخت بھی بن جاتا ہے۔ اسلامی معاشرے میں لباس تاریخی لحاظ سے عصمت، کردار اور مسلم وغیر مسلم کے مابین فرق کے ساتھ ساتھ جنس کے درمیان تفریق کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ گویا ایک اسلامی معاشرے میں لباس ایک مکمل ثقافتی عمارت کی تعمیر کرتا ہے۔

کیلفرن سٹلمن ایک یہودی خاتون ہے۔ جس کا تعلق مراکش سے ہے۔ اس نے اسرائیل میں پرورش پائی۔ اسے مراکشی یہودیوں سے بہت زیادہ چڑ تھی۔ اس لیے وہ ان کو ناپسند بھی کرتی تھی۔ لیکن اس کے باوجود وہ اسرائیل کی یہودی حکومت کے ساتھ مکمل طور پر متفق تھی۔ ہیریو یونی ورسٹی میں طالب علمی کے دوران ہی اس کی ملاقات ایک امریکی یہودی سے ہوئی۔ بہت جلد دونوں شادی کے بندھن میں بندھ گئے۔ وہ مشرق وسطیٰ کے علاقوں کے پہناووں پر تحقیق کر رہی تھی۔ اس موضوع پر اس نے بغیر کسی تعصب کے ہر پہلو تک رسائی حاصل کی۔ اپنے موضوع کے ساتھ اس کے اخلاص کا ثبوت اس بات سے ملتا ہے کہ اس موضوع پر اس نے ایک کتاب بھی لکھی جو اس نے بستر مرگ پر ۵۱ سال کی عمر میں مکمل کی۔ جب کینسر کے مرض کے آگے اس نے سر تسلیم خم کیا تو اس سے کچھ ہی دن پہلے یہ کتاب کمپوز ہوئی تھی۔ ''عرب لباس طلوع اسلام سے جدید دور تک ایک مختصر تاریخ'' نامی یہ کتاب دراصل ایک سروے ہے۔ سٹلمن نے اپنے سروے کا آغاز اسلام سے قبل کے ملبوسات کے بڑے تفصیلی ذکر سے کیا ہے۔ وہ ملبوسات حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں بھی پہنے جاتے رہے اور اس کے بعد بھی نو آبادیاتی دور تک رائج رہے۔

راسخ العقیدہ مسلمان ہمیشہ ایسے انداز کا لباس پہنتے تھے جو انسان کو زمین پر اللہ کا خلیفہ ظاہر کرے۔ ان کا لباس لمبا ہوتا تھا۔ لہراتا تھا۔ ڈھیلا ڈھالا تاکہ جسم کے پیچ وخم ظاہر نہ ہوں۔ مرد اپنے سروں پر پگڑی لیتے اور عورتیں مکمل طور پر ساتر لباس (برقعہ)

میں ملبوس ہوتی تھی اور ترکی اثرات کے باوجود عرب مسلمانوں کے لباس میں تبدیلی نہ ہونے کے برابر تھی۔ یہاں تک کہ پچھلی صدی کی اولین دہائیوں میں بھی مسلمانوں کے کسی بھی اجتماع کو دیکھ کر پہچانا جاسکتا تھا کہ یہ مسلمان ہی ہیں۔ آج کل کے مسلمانوں سے پہلے کے مسلمان اس بات کا بہت اہتمام کرتے تھے کہ ان کے لباس سے ان کی شناخت ہو۔ نتیجتاً اسلامی حکومت میں اس بات کا بہت خیال رکھا جاتا تھا کہ مسلمانوں کا لباس ایسا ہو کہ یہودیوں یا عیسائیوں پر کبھی بھی مسلمانوں کا گمان نہ ہو۔

سٹلمن نے اپنی کتاب میں لکھا کہ قرآن مجید لباس کے حوالے سے زبردستی کرتا ہے۔ اسی طرح یہودیوں کی حق تلفی اور ان پر ظلم ہوتا ہے۔ کتاب کے اس حصے میں مصنفہ نے اسلامی حکومت کے خلاف اپنی نفرت اور غصے کا اظہار کیا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ تاکید کہ:

''جو کافروں کی نقل کرے گا وہ انہی میں سے ایک ہے''

کونو آبادیاتی دور اور اس کے بعد بھی نظر انداز کیا جاتا رہا اور روایتی لباس کو مغربی لباس کے مقابلے میں ترک کر دیا گیا۔ ابتداء میں مغربی لباس انتہائی غیر مقبول تھا اور جو لوگ مغربی لباس پہنتے تھے ان کو ''مغرب پرست'' کہا جاتا تھا، مگر پہلی جنگ عظیم کے بعد وہ لباس طاقت، کامیابی، جدیدیت اور ترقی کی علامت بن گیا۔ جب کہ روایتی لباس کو دقیانوسی قرار دیا جانے لگا۔ یہاں تک کہ ترکی (۱۹۲۵ء) اور ایران (۱۹۲۸ء) میں مغربی لباس کو قانونی درجہ دے دیا گیا۔ بہت پہلے مصر میں مفتی شیخ محمد عبدہ نے مغربی لباس پہننے والے مسلمانوں کے حق میں فتویٰ پیش کیا۔ سلافی تحریک میں اس کے کارکنان اب اس بات سے انکاری تھے کہ اسلامی لباس کے نام کی بھی کوئی چیز موجود تھی۔

اسلامی نقطہ نظر سے مغربی لباس صرف اسلامی طرز حیات کو تباہ کرنے کے لیے ہی اختیار کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ عبادت کے دوران مشکلات پیدا کرتا ہے۔ روایتی

عرب یا اسلامی لباس خوبصورتی، وقار، پاکیزگی، عزت اور عصمت کو ظاہر کرتا ہے جب کہ چست مغربی لباس سیکولرازم مادہ پرستی کی علامت ہے۔

اب آیئے ایک انگریز مسلمان کے مشاہدات کا مطالعہ کریں جو سٹلمن کی کتاب سے بہت حد تک مطابقت رکھتے ہیں۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ میں نے برٹش یونی ورسٹی کی ایک اسلامی سوسائٹی کے اجلاس سے خطاب کیا۔ خطاب کے بعد ایک عرب نوجوان میرے پاس آیا اور کہنے لگا،''میں اس بات پر راضی نہیں ہوسکتا کہ مجھے مغربی معاشرے کے ساتھ کسی بھی معاملے میں سمجھوتہ کرلینا چاہیے۔

میں نے اس کی طرف دیکھا۔ اس نے جینز اور لیدر کی جیکٹ پہنی ہوئی تھی۔ میں نے اس کی آستین پکڑ کر اس سے پوچھا یہ کیا ہے؟

اس نے منمناتے ہوئے سرد موسم کا بہانہ بنایا لیکن اس نے اس حقیقت کو نظر انداز کردیا تھا کہ اس سے بھی زیادہ ٹھنڈے علاقوں کے لوگ بھی اپنے روایتی لباس پہننے میں خوشی محسوس کرتے ہیں۔ اسلامی لباس پر مغربی لباس کو ترجیح دینا اسلام سے جزوی طور پر انکار ہی ہے۔ مسلمان عورت کے بارے میں باتیں کی جاتی ہیں کہ اس کو کس طرح کا لباس پہننا چاہیے مگر مسلمان مرد خود کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اسوہ حسنہ کو نظر انداز کرنے میں آزاد سمجھتے ہیں۔

آپ ذرا سوچئے تو سہی کہ ایک ناواقف شخص کس بازار میں ایک مرد کو دیکھتا ہے جو ننگے سر اور چست کپڑوں میں ملبوس ہو کر جارہا ہے۔ اس کے پیچھے ایک خاتون بھی جارہی ہے جس نے سر پر اسکارف لیا ہوتا ہے۔ لمبا سکرٹ پہنا ہوا ہوتا ہے یا وہ سرتاپا برقعہ اوڑھے ہوتی ہے۔ ناواقف آدمی پہلی نظر میں اس عورت کو پہچان سکتا ہے کہ یہ مسلمان ہے، لیکن اس کے پاس کوئی ایسا طریقہ نہیں ہوتا جس کے ذریعے وہ یہ پتہ چلا سکے کہ یہ مرد کون ہے؟ اس آدمی کے جسم کے بعض اعضاء ڈھانپے ہوئے نہیں ہوتے، سر پر پگڑی، رومال وغیرہ نہیں ہوتا سٹلمن نے عرب لباس اور اسلامی لباس پر جو عالمانہ

تحقیق کی ہے وہ قارئین کے لیے انتہائی معلوماتی اور واضح ہے۔

ایک یہودی خاتون کے اس ریسرچ سے ہمیں کم از کم یہ سبق ضرور ملتا ہے کہ اسلام ایک منفرد اور باوقار مذہب ہے۔ مذہبی غیرت اور حمیت اس بات کی اجازت نہیں دیتی کہ انسان ایسا لباس یا طرز زندگی اختیار کرے جو دوسرے مذاہب کے لوگوں سے مشابہت رکھتا ہو۔ اسلام ایک الگ اور منفرد تہذیب اور ثقافت عطا کرتا ہے جس پر فخر کیا جا سکتا ہے پھر غیروں کی تہذیب اور ثقافت کا انسان دل دادہ کیوں ہے؟

سنت لباس کے انگریزوں پر اثرات:

آج سے دس سال پہلے اگر کوئی ایشین یا وزیٹر اپنے قومی لباس میں ملبوس ہو کر یہاں آ بھی جاتا تھا تو یہاں کے مقامی باشندے حیرت کی نگاہوں سے اسے دیکھتے تھے مگر اب مقامی آبادی کا یہ تحیر اس وجہ سے کم ہو گیا کہ ہندو پاک سے آنے والے علما اور مبلغین بالخصوص تبلیغی جماعتیں چونکہ اپنے ہی وطن اور قومی لباس میں ملبوس پہنچتی ہیں خاص طور پر وہ تبلیغی جماعتیں جو اس کا اہتمام کرتی ہیں کہ ہم پیدل چل کر اپنے مسلمان بھائیوں کو دعوت دیں اور ملاقاتیں کریں اس عمل کی بدولت اب ہم لوگوں کا اپنے اپنے لباس میں باہر نکلنا کوئی اعجوبہ روزگار نہ رہا بلکہ تقریباً روزمرہ کا معمول بن گیا ہے۔ پچھلے دنوں ہندوستان سے میواتی حضرات کی جماعتیں جب بڑی بڑی پگڑیاں اور کرتہ، تہبند میں ملبوس ایئرپورٹ پر پہنچیں، پھر کسٹم کلیرنس سے فارغ ہو کر یہ حضرات باہر نکلے تو انگریزوں کے لیے یہ لباس کوئی اچنبہ نہ تھا کیونکہ ان کی نگاہیں یہ مناظر دیکھنے کی بار بار عادی ہو چکی تھیں، رہی یہ بات کہ کیا پاکستان کا قومی لباس مقامی انگریزوں کے ہاں کیا حیثیت رکھتا ہے تو آپ کو ان مثالوں سے اندازہ ہو جائے گا۔

ہمارے کئی ساتھیوں نے ہمیں آ کر بتایا کہ جب پاکستانی قومی لباس، شلوار، اچکن اور جناح کیپ پہن کر کسی ہال میں گئے تو مقامی انگریزوں نے ہمارے لباس کی

بہت تحسین کی بلکہ بعض نے تو ایسا لباس بنانے والوں کا برطانیہ میں ایڈریس اور فون وغیرہ بھی دریافت کیا۔ میں اپنے ہڈاسفیلڈ کے قیام کے دوران ایک دن جمعہ کی نماز کے لیے سفید شلوار، سیاہ اچکن اور سیاہ جناح کیپ پہن کر فٹ پاتھ پر جامع مسجد کی طرف جارہا تھا، اچانک میرے کانوں میں آواز سنائی دی۔ ''ویری نائس ویری نائس'' (بہت خوب، بہت خوب) چونکہ سنائی دینے والی آواز نسوانی معلوم ہوتی تھی اس لیے میں نے اس آواز کی طرف دھیان نہ دیا کہ کہاں سے آرہی ہے۔ مگر نماز جمعہ کی ادائیگی کے بعد جب میں دفتر ختم نبوت کی طرف واپس جارہا تھا تو اسی جگہ پہنچنے پر پھر وہی آواز کانوں میں پڑی تو معلوم ہوا کہ وہاں ایک عورت فٹ پاتھ پر اخبار کا ایک اسٹال لگا کر کھڑی ہے اور پاکستانی قومی لباس دیکھ کر دادِ تحسین دینے پر مجبور ہورہی ہے۔

عربی چغہ امریکی پادری کے قبول اسلام کا ذریعہ بن گیا:

سیاہ فام تو گویا اسلام پر مرتے ہیں۔ خلیجی جنگ کے دوران عرب ملکوں میں پندرہ ہزار کے قریب امریکی حلقہ بگوش اسلام ہوئے۔ مراکش کے ایک استاد فواد صاحب کا اس سلسلے میں خصوصیت سے نام لیا جاسکتا ہے۔ پہلے پہلے انہوں نے ہی امریکی سپاہیوں کو اسلام سے روشناس کرایا۔ کالوں میں تو اسلام کا فروغ عام ہے ہی مگر سفید فام بھی خاصے متاثر ہورہے ہیں۔ ایک امریکی پادری کے قبول اسلام کا واقعہ عجیب و غریب ہے۔ وہ شرق اوسط میں مقیم تھا۔ اسے عربی چغہ بہت پسند آیا اور اس نے یہی لباس مستقل طور پر اپنا لیا۔ پھر اسے ایک مسجد میں قیام کا موقع ملا اور وہ فرزند اسلام بن گیا اس کی اہلیہ کا تعلق بھی ایک عرب ملک سے ہے۔

برطانوی مسلمانوں کا لباس اور یورپی عوام کی داد تحسین:

حضرت مولانا مقبول احمد جو کہ گلاسکو (امریکہ) کی جامع مسجد کے خطیب ہیں

آپ کہتے ہیں کہ:

آج سے دس سال پہلے اگر کوئی ایشین پاوزیٹر اپنے قومی لباس میں ملبوس ہو کر یہاں آ بھی جاتا تھا تو یہاں کے مقامی باشندے حیرت کی نگاہوں سے اسے دیکھتے تھے مگر اب مقامی آبادی کا یہ تحیر اس وجہ سے کم ہو گیا کہ ہندو پاک سے آنے والے علماء اور مبلغین بالخصوص تبلیغی جماعتیں چونکہ اپنے ہی وطن اور قومی لباس میں ملبوس پہنچتی ہیں خاص طور پر وہ تبلیغی جماعتیں جو اس کا اہتمام کرتی ہیں کہ ہم پیدل چل کر اپنے مسلمان بھائیوں کو دعوت دیں اور ملاقاتیں کریں اس عمل کی بدولت اب ہم لوگوں کا اپنے اپنے لباس میں باہر نکلنا کوئی اعجوبہ روزگار نہ رہا بلکہ تقریباً روزمرہ کا معمول بن گیا ہے۔ پچھلے دنوں ہندوستان سے میواتی حضرات کی جماعتیں جب بڑی بڑی پگڑیاں اور کرتہ تہبند میں ملبوس ایئر پورٹ پر پہنچیں، پھر کسٹم کلیرنس سے فارغ ہو کر یہ حضرات باہر نکلے تو انگریزوں کے لیے یہ لباس مقامی انگریزوں کے ہاں کیا حیثیت رکھتا ہے تو آپ کو ان مثالوں سے اندازہ ہو جائے گا۔

ہمارے کئی ساتھیوں نے ہمیں آ کر بتایا کہ جب پاکستانی قومی لباس، شلوار اچکن اور جناح کیپ پہن کر کسی ہال میں گئے تو مقامی انگریزوں نے ہمارے لباس کی بہت تحسین کی بلکہ بعض نے تو ایسا لباس بنانے والوں کا برطانیہ میں ایڈریس اور فون وغیرہ بھی دریافت کیا۔ میں اپنے ہڈاسفیلڈ کے قیام کے دوران ایک دن جمعہ کی نماز کے لیے سفید شلوار، سیاہ اچکن اور سیاہ جناح کیپ پہن کر فٹ پاتھ پر جامع مسجد کی طرف جا رہا تھا، اچانک میرے کانوں میں آواز سنائی دی ''ویری نائس ویری نائس'' (بہت خوب، بہت خوب) چونکہ سنائی دینے والی آواز نسوانی معلوم ہوتی تھی اس لیے میں نے اس آواز کی طرف دھیان نہ دیا کہ کہاں سے آ رہی ہے، مگر نماز جمعہ کی ادائیگی کے بعد جب میں دفتر ختم نبوت کی طرف واپس جا رہا تھا تو اسی جگہ پہنچنے پر پھر وہی آواز کانوں میں پڑی تو معلوم ہوا کہ وہاں ایک عورت فٹ پاتھ پر اخبار کا ایک اسٹال لگا کر

کھڑی ہے اور پاکستانی قومی لباس دیکھ کر داد تحسین دینے پر مجبور ہو رہی ہے۔

زرق برق لباس سے مردوں میں ذہنی بگاڑ پیدا ہوتا ہے:

اس وقت زرق برق، گہرے وشوخ رنگ (خاص کر سیاہ وسرخ) اور قیمتی لباس پہننے کا رواج عام ہو چکا ہے۔ ایسے رنگین اور ریشمی وقیمتی اقسام کے لباس مردوں کے لیے ممنوع ہیں۔ یہ صرف عورتوں کے لیے ہیں اس لیے کہ جسمانی ساخت کی طرح مرد وعورت کی روحانی کیفیات بھی مختلف ہوتی ہیں یہ ایک مختلف موضوع ہے اسے یہاں ہی چھوڑتا ہوں۔ ویسے بھی جب اکثریت اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے احکامات کو سمجھنے اور اس پر عمل کرنے کی بجائے اسے پس ذہن رکھ کر اپنے مرضی کے تابع ہو تو میری اس بحث پر کیا عمل کرے گی تاہم یہ لکھنا ضروری ہے کہ اس قیمتی زرق برق لباس نے مردوں کی عادتیں بگاڑ دی ہیں زنانہ قسم کی سلائی اور زنانہ پسندیدہ ڈیزائن ورنگ مردوں کے زیر استعمال آ گئے ہیں۔ دیکھ لیجیے مردوں نے بڑے فخر سے عورتوں جیسے بال رکھ لیے ہیں اور عورتوں نے چٹیا کٹوا کر مردوں کی شکل اختیار کر لی ہے مرد زنانہ ادائیں اور عورتوں مردوں کے حلیے اپنائے ہوئے ہیں دونوں دھڑے اپنے مقام سے ہٹ کر تباہی کو زندگی سمجھے ہوئے ہیں اور یہ سب تبدیلی خیالات اور عمل کا نتیجہ ہے۔

قیمتی زرق برق اور فیشن والے لباس سے ذہنی بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ ایسے لباس والا خود کو وہ نہیں سمجھتا جو دراصل وہ ہوتا ہے وہ خود کو دوسروں سے برتر سمجھتا ہے۔ غرور وتکبر میں کھو جاتا ہے اور ایسے انداز اپناتا ہے کہ اسے دیکھنے والے کو حیرت ہوتی ہے اور اللہ تعالیٰ کو غصہ آتا ہے ''تو زمین پر اکڑ کر نہ چل'' اللہ تعالیٰ ایسے فرد کی جھاڑ کرتے ہیں۔ آپ روزانہ ایسے لوگوں کو سینہ اکڑا کر، کندھے ہلا کر جھٹکوں کے ساتھ چلتے دیکھ رہے ہیں۔ وہ راہ چلتے اکثر اپنے گٹے گوڈوں، کو بار بار دیکھتے ہیں۔

چست لباس کے انسانی اعضاء پر اثرات:

اسکول جانے والے بچوں کی نہ صرف غذا بلکہ ان کا لباس بھی مختلف ہونا چاہیے۔ اسکول کے بچوں کی عمریں ایسی ہوتی ہیں جن میں جسم کی بالیدگی اور پرورش اپنی انتہا پر ہوتی ہے اور ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ ان بچوں کو ایسے کپڑے پہنائے جائیں جو ان کے جسم پر ڈھیلے ہوں۔ ڈھیلا لباس ممکن ہے کہ لاڈ کرنے والے والدین کو پسند نہ آئے، مگر ان کو غور کرنا چاہیے کہ ان کے بچے ہر لمحہ بڑھ رہے ہیں۔ ان کے سینے، گردن، ٹانگیں، ہاتھ پاؤں الغرض ان کے جسم کا ہر حصہ ہر منٹ میں بڑھ رہا ہے۔ اور اگر بالیدگی کے اس دور میں ان کو تنگ لباس پہنایا گیا تو ان کے جسم کو بڑھنے اور پھیلنے کا موقع نہ ملے گا اور جسم کا جو حصہ اپنی بالیدگی سے روکا گیا ہے وہ کمزور و ناتواں ہوکر رہ جائے گا۔

اگر اسکول کے بچہ کی کمر پیٹی یا بیلٹ سے خوب کس کر باندھی جائے تو پھر یہ کمر جوان ہونے پر بھی پتلی رہ جائے گی۔ اور بچہ جوان ہوکر بھی نازک اور پتلی کمر کا مرد ہوجائے گا جو کوئی قابل تعریف بات نہیں۔

رنگے ہوئے کپڑوں سے جلدی سوزش:

کپڑوں سے سوزش جلد دراصل اس رنگ کی وجہ سے ہوتی ہے جس میں کہ کپڑے رنگے ہوتے ہیں۔ خاص طور پر فر سے بنے ہوئے لباسوں اور مصنوعی دھاگے (نائیلون) کے ساتھ بنے ہوئے لباس پہننے سے پیدا ہوتی ہے کیونکہ یہ تمام مصنوعی طور پر تیار کیے گئے رنگوں کے ساتھ رنگے ہوتے ہیں اور یہ مصنوعی طور پر تیار کیے گئے رنگ قدرتی رنگوں سے زیادہ حساسیت پیدا کرتے ہیں۔ فر سے پیدا شدہ سوزش جلد پاؤں اور اس کی انگلیوں کی بالائی طرف، گھٹنے کے اندر کی جانب اور ان کی اندرونی اطراف پر نمودار ہوتی ہے۔

سوتی لباس اور میڈیکل سائنسی تحقیق:

سوتی کپڑا یا کھدر وغیرہ جسمانی نظام کو ڈسٹرب نہیں کرتا جب کہ نائیلون اور ریشمی کپڑا انسانی جسم سے نکلنے والی مختلف شعاعوں (ریڈی ایشن) کو متاثر کرتا ہے مزید برآں جسم میں خارش اور دیگر جلدی امراض کا سبب بنتا ہے۔

اتباع سنت پر امریکی لڑکی کا اسلام قبول کرنا:

امریکہ کا ایک نوجوان اس کا لباس بھی سنت کے مطابق اور سر پر بھی سنت کے مطابق عمامہ تھا تو ایک لڑکی آئی وہ کہنے لگی تم کون ہو؟ اس نے کہا کہ میں مسلمان ہوں وہ کہنے لگی کہ مسلمان تو ایسے نہیں ہوتے۔نوجوان نے جواب دیا کہ یہ تو ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے۔تو وہ لڑکی کہنے لگی کہ اس لباس میں بڑی وجاہت ہے پھر وہ وہیں مسلمان ہوگئی۔

موضوع:۱۲

لقمہ چبا کر کھانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

کھانے کو خوب چبا چبا کر کر کھانا چاہیے:

حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بہت اطمینان وسکون سے کھانا تناول فرماتے تھے اور ہر نوالے کو خوب چبا کر کھاتے تھے۔ جلدی جلدی بغیر چبائے (کونچے) کھانا کھانا صحت کے لیے مضر ہے۔

آیئے! حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس فرمان پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں۔

خوراک کو چبایئے اور بیماریوں سے بچیئے:

اکثر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ہم خوراک کو نگلنے سے پہلے جتنا زیادہ چبائیں گے اس سے اتنی ہی زیادہ غذائیت حاصل ہوگی لیکن ماہرین کے خیال میں یہ بات درست نہیں کیونکہ جو خوراک ہم کھاتے ہیں وہ معدہ میں ہضم ہوتی ہے۔ معدہ میں خوراک مختلف قسم کے تیزابوں اور خامروں کی وجہ سے حل ہو کر ہضم ہوتی ہے۔ خوراک کی توڑ پھوڑ کا عمل تو ہمارے منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور ہمارا لعاب خامروں سے بھرا ہوتا ہے، جو خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ آپ گوشت کے کم چبائے ٹکڑے سے بھی اتنی ہی غذائیت حاصل کریں گے جتنی اس ٹکڑے سے حاصل کر سکتے ہیں جو بہت زیادہ چبایا گیا ہو۔

جب ہم خوراک کو چھوٹے چھوٹے نوالوں کی صورت میں لیتے ہیں یا منہ میں اس کو چھوٹے چھوٹے ذروں میں تقسیم کرتے ہیں تو اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ خوراک ہمارے گلے میں نہ اٹکے، آسانی سے معدہ میں چلی جائے اور معدے کو اسے ہضم کرنے کے لیے زیادہ کام نہ کرنا پڑے۔

شاید آپ اس بات سے واقف نہ ہوں کہ ہر سال امریکہ میں خاصی تعداد میں لوگ کھانے کی میز پر خوراک کو نگلتے ہوئے حلق میں پھنس جانے سے مرجاتے ہیں اور عموماً اس کی وجہ گوشت کا ایک بڑا ٹکڑا ہوتا ہے۔

ہضم غذا کے لیے پہلا مقام جہاں سے فول ہضم شروع ہوتا ہے، منہ ہے۔ جہاں پر دانت، زبان اور لعاب دہن (تھوک) غذا کے اجزاء کو ہضم کرتے ہیں۔ اور پروردگار عالم جل مجدہ نے ہمیں دانت اس لیے عطا فرمائے کہ غذا کو خوب چبا کر کھائیں محض خوبصورتی کے لیے نہیں عطا فرمائے۔ لیکن اس کے برعکس جو لوگ لقمہ غذا کو بغیر چبائے اندر داخل کر لیتے ہیں ان کی اس حرکت کی سزا معدہ کو بھگتنا پڑتی ہے کیوں کہ جو کام دانت کا تھا اسے معدہ کو کرنا پڑتا ہے۔ جب معدہ ہضم کرنے سے عاجز ہوجاتا ہے تو وہ سیدھا غذا آنتوں میں دھکیل دیتا ہے۔ جس سے سب سے پہلا مرض قبض پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ طبی نظریئے سے قبض کا سب سے پہلا سبب معدہ کی خرابی، بدہضمی اور جگر کی نادرستی ہی مانی گئی ہے۔ پھر اس قبض سے نئی نئی بیماریاں جنم لینا شروع کردیتی ہیں۔ جیسے قبض سے بخار، تپ دق، تپ محرقہ پیدا ہوتا اور بڑھتا ہے اور سر درد، دھڑکن، خفقان، دست، پیچش وغیرہ وغیرہ امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔

دانتوں کے سرجنوں کی تحقیق:

دانتوں کے سرجن غذا کو چبانے کی اہمیت کو مختلف تجربات سے واضح کرچکے ہیں۔ خوراک کو اچھی طرح چبا کر کھانا ہاضمے کے لیے مددگار ہوتا ہے۔ ایک تجربے میں

ماہرین نے عام کھائی جانے والی ۲۹ غذاؤں کو جالی دار کاٹن کی تھیلیوں میں بند کیا۔ کچھ تھیلیوں میں غذا کو ننھے ننھے ٹکڑوں کی شکل میں توڑ کر پیک کیا گیا اور کچھ غذاؤں کو ان کی اصلی حالت میں پیک کیا گیا اور یہ تھیلیاں رضا کاروں کو نگلنے کے لیے دی گئیں۔ جن غذاؤں کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں بند کیا گیا تھا ان سے غذائیت سے بھرپور نتائج حاصل ہوئے اور وہ جلد ہضم ہو گئیں۔ پتلی اور آئس کریم جیسی غذاؤں کے علاوہ ہر قسم کی غذاؤں کو چبانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ چبانے کی اہمیت کا اندازہ آپ گائے بھینسوں پر کیے جانے والے ایک تجربے سے کر سکتے ہیں۔ اسپین میں خراب اور ٹوٹے ہوئے دانتوں والی بھینسوں کو سٹین لیس سٹیل کے دانت لگائے گئے جس سے ان کی چبانے کی صلاحیت میں اضافہ ہوا اور تجربہ کنندگان نے بتایا کہ ان کے دودھ دینے کی مقدار بھی بڑھ گئی۔

چبانے سے نا صرف ہاضمہ درست ہوتا ہے بلکہ دانت بھی محفوظ رہتے ہیں پہلی بات یہ کہ اس عمل سے منہ میں لعاب (Saliva) زیادہ بنتا ہے جو دانتوں کے گرد ذرات کو بہا کر صاف کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جب ہم سیب اور گاجر جیسی اشیا کو چباتے ہیں تو ان کے چھوٹے چھوٹے ریشے دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے غذا کے ذرات نکال باہر کرتے ہیں۔ شاید یہی وجہ ہے کہ سخت اور ٹھوس غذائی کھانے والے اسکیموؤں کے دانت بہت مضبوط ہوتے ہیں کہ وہ وہیل اور کنگرو کا سخت گوشت اور سخت غذائیں کھاتے ہیں۔ مطالعات سے یہ بات سامنے آچکی ہے کہ دانتوں کے لیے مصنوعی برش کے مقابلے میں مسواک زیادہ بہتر ہے کیونکہ اس سے مسوڑھوں کی صفائی کے ساتھ ساتھ مالش بھی ہو جاتی ہے۔

سیب کو خوب چبا چبا کر کھانا دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ معدے میں دوسری چیزوں کو ہضم کرتا ہے۔ خون بڑھاتا ہے دل اور دماغ کو فرحت دیتا ہے۔

خوراک چبانا اور ڈاکٹر رتھ آرم کی ریسرچ:

ڈاکٹر رتھ آرم اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں:

آپ میں سے زیادہ تر افراد کچی خوراک کی اہمیت سے اچھی طرح واقف ہیں لہٰذا ہمیں بھی ہر کھانے پر کچی خوراک کا استعمال کرنا چاہیے، بہرحال کیروٹین حاصل کرنے کے لیے پھل کا یا سبزی کا ریشہ اچھی طرح ٹوٹ جانا چاہیے، پھر کہیں کیروٹین حاصل ہوتی ہے۔ یعنی خواہ پکا کر، چبا کر، رس نکال کر، یا کچلا کر کے، ریشہ کو توڑ دینا چاہیے، لیکن گاجر اور ہرا سلاد اتنے سخت ہوتے ہیں کہ ان کو اچھی طرح توڑنا ہوتا ہے تاکہ جسم میں جذب ہو کر کیروٹین کو اچھی طرح جذب کیا جا سکے۔ اسی لیے گاجر کا تیل بھی بازار میں دستیاب ہے۔ تاکہ کیروٹین کی اچھی مقدار مل سکے اور اس طرح وٹامن ''اے'' بھی کافی مقدار میں جسم میں پہنچ سکے۔

برطانوی ڈاکٹر ولیم گلیڈسٹون کی ریسرچ:

فلیچر ازم غذا کو خوب چبا کر کھانے کا عمل ہے، جو اس صدی کے شروع میں بہت مشہور تھا۔ اس نظریئے کو اس وقت زیادہ اہمیت حاصل ہوئی، جب ضرورت سے زیادہ موٹے ایک امریکی بزنس مین ہوریس فلیچر نے چالیس سال کی عمر میں اپنی بری صحت کی بناء پر اپنے کاروبار میں دلچسپی لینا چھوڑ دی اور فوراً صحت کی بحالی کی طرف توجہ مبذول کی۔ اس نے تمام امراض کے علاج کی بنیاد سر کی جانب ہاضمے کے فارمولے پر رکھی۔ اس طریقہ علاج کو ولیم گلیڈسٹون نے جو برطانیہ کے ایک عمر رسیدہ سیاست دان تھے، دریافت کیا تھا وہ اپنی جسمانی اور ذہنی صحت کے باعث مشہور تھے۔ گلیڈسٹون غذا کو چبا کر کھانے پر بہت زور دیتے تھے۔ وہ اپنے آٹھ بچوں کو اکثر کہا کرتے تھے کہ نوالے کو اپنے تمام دانتوں سے ۳۲ دفعہ چبا کر نگلیں۔ ان تمام نصیحتوں پر ہاریس فلیچر نے عمل کیا اور اس نے خیال کیا کہ یقیناً گلیڈسٹون کی صحت کا یہی راز

ہے۔موزوں غذائیت کے حصول کا تعلق بھی غذا کو چبانے ہی سے ہے۔غذا کو اس حد تک چبائیں کہ وہ بغیر کسی تردد کے خود بخود حلق سے اتر جائے۔یہی وہ طریقہ کار تھا جس کی تبلیغ فلیچر ساری زندگی لوگوں کو کرتا رہا اور زیادہ چبانے کا عمل فلیچر ازم کہلانے لگا۔لیکن اس کا یہ دعویٰ کس حد تک درست تھا،آیئے دیکھتے ہیں۔

غذا کو منہ میں چبانے کا اصل مقصد اسے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں توڑنا ہوتا ہے تاکہ منہ میں موجود ریقی غدود (Salivary Glands) کے تین جوڑوں سے افراز ہونے والا لعاب خوراک میں اچھی طرح شامل ہو کر اسے نرم کردے اور خوراک بآسانی نگلی جاسکے۔چونکہ معدے میں دانت نہیں ہوتے اس لیے اگر غذا کو بغیر چبائے نگل لیا جائے تو معدے کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جس سے ہاضمے میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے اور کھائی ہوئی غذا کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔اگر ہم گوشت کی ایک بوٹی کو ثابت نگل لیں تو دو گھنٹے میں اس بوٹی کا صرف بیرونی حصہ ہی قابل ہضم بنے گا۔لیکن اگر نگلنے سے قبل اسے اچھی طرح چبا لیا جائے تو چبانے کے باعث گوشت کے تمام ریشوں پر ہضمی خامروں (Enzymes) کی رسائی ہوگی اور دو گھنٹوں کے وقفے میں سارے کا سارا گوشت ہضم ہوجائے گا۔

آہستہ آہستہ کھانا چاہیے:

ڈاکٹر ایچ سی مینگل کہتے ہیں:

ہر حالت پہلی حالتوں کے کامیاب نتیجہ پر انحصار رکھتی ہے۔لیکن سب حالتوں کی چابی چبانے کے عمل ہی میں پائی جاتی ہے۔وہ عادتیں جو ناقص طریقہ پر چبانے، جلدی سے نگل جانے اور کھانے کو ہڑپ کر جانے میں مدد دیتی ہیں، کسی نہ کسی وقت ہاضمہ کی بیماری میں مبتلا کردیں گی اور ہمیشہ ہی جسم کے غذائی بگاڑ کا حال نہ پوچھیں۔ آہستہ آہستہ چبا چبا کر کھانا اور ہر ایک نوالہ کا مزا لینا کھانے کے لطف کو بڑھاتا ہے اور

اس کے مکمل ہاضمہ کی پرورش کرتا ہے۔

لقمۂ اجل:

حال ہی میں ایک ادھیڑ عمر کی عورت لاس اینجلیس (امریکہ) کے ایک چھوٹے سے ریستوران میں کھانا کھاتے کھاتے یکا یک اپنا سینہ دبوچ کر میز پر جھک گئی۔ اس نے بدحواس ہو کر سانس لینے کی بہتری کوشش کی مگر وہ سانس نہ لے سکی۔ چند ہی منٹوں میں وہ فرش پر بے ہوش پڑی ہوئی تھی۔

اس عورت کے ساتھ جو حادثہ پیش ہوا وہ یہ تھا کہ غذا اس کی سانس کی نالی میں چلی گئی تھی۔ بہ الفاظ دیگر اس کے حلق میں ایک بڑا سا نوالہ اٹک گیا تھا جس کی وجہ سے اس کے لیے سانس لینا ناممکن ہو گیا تھا۔ یہ اس عورت کی خوش قسمتی تھی کہ قریب کی میز پر ایک اجنبی موجود تھا۔ وہ لپک کر اس کی مدد کو آ گیا۔ اس آدمی نے اس عورت کی تکلیف کو سمجھ لیا اور کوشش کر کے نوالے کو حلق سے نکال لیا۔ تھوڑی دیر بعد عورت کو ہوش آ گیا۔ اور اس نے پھر سے کھانا شروع کیا۔ چلتے وقت عورت نے اس آدمی کا شرما کر شکریہ ادا کیا۔ اگر وہ آدمی اس وقت وہاں نہ ہوتا تو شاید یہ کھانا اس عورت کی زندگی کی آخری خوراک ثابت ہوتا۔

امریکہ کی قومی تحفظی کونسل نے جو اعداد و شمار جمع کیے ہیں ان کے لحاظ سے غذا کا اس طرح سانس کی نالی میں داخل ہو جانا حادثاتی اموات کے سلسلے میں چھٹے نمبر پر آتا ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ امریکہ میں روزانہ دس آدمی ہوٹلوں میں کھانا کھاتے کھاتے ہلاک ہوتے رہتے ہیں اور یہ حادثہ کسی کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔

حال ہی میں جنرل موٹرس کے وائس پریذیڈنٹ کی موت بھی اسی سبب سے واقع ہوئی۔ اسی طرح دوسرے لوگ بھی موت کے گھاٹ اتر چکے ہیں۔ ان میں سے چند لوگوں کے نام پیش خدمت ہیں۔ چینی ڈپلومیٹ ٹی وی سونگ، بیس بال کے کھلاڑی

جمی فاکسن، بینڈ لیڈر ٹامی ڈارسی اور سینیٹر رابرٹ کینیڈی کی سالی مشہور موسیقار ماما کیس ایلیٹ کے بارے میں بھی یہی خیال کیا جاتا ہے کہ ان کی موت بھی غذا کے حلق میں اٹک جانے سے واقع ہوئی۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر اس بات کے لیے کیا کیا جائے جس سے سالانہ اتنی اموات درپیش ہوتی رہتی ہیں کہ جتنی ہوائی جہاز یا بجلی گرنے سے یا گولی لگنے سے یا سانپ کے کاٹنے سے بھی نہیں ہوتیں۔ امریکہ کے ڈاکٹر ہنری جے ہملیچ نے اس قسم کے حادثات کے لیے ایک خاص ترکیب ایجاد کی ہے جس کو ان ہی کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے یعنی، ہملیچ ترکیب (Heimlich Maneuver) ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ اس قسم کے حادثات کے سلسلے میں بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ جو لوگ اس طرح لقمہ اجل ہوتے ہیں ان میں سے پچاس فی صدی سے بھی زیادہ کی جانیں بچائی جاسکتی ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ اگر لوگوں کو اس قسم کے حادثات کی علامات معلوم ہوجائیں اور یہ معلوم ہوجائے کہ ایسے حالات میں کیا کرنا چاہیے تو پھر ''ہوٹلوں کی ہلاکت'' میں نمایاں کمی ہوسکتی ہے۔

غذا جب سانس کی نالی میں اٹک جاتی ہے تو آدمی کی حالت بالکل اسی طرح کی دکھائی دیتی ہے جیسی کہ دل کا دورہ پڑنے سے ہوتی ہے اسی بنا پر غذا کے اٹکنے سے جو اموات ہوتی ہیں انہیں (Cafe Coronaries) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ ہم اور آپ اسے ''ہوٹل کی ہلاکت'' کہہ سکتے ہیں۔ جو شخص اس مصیبت میں مبتلا ہوجاتا ہے وہ نہ تو سانس لے سکتا ہے، نہ بول سکتا ہے اور نہ کھانس سکتا ہے۔ اس کی یہ کیفیت بالکل اچانک ہوجاتی ہے۔ وہ گھبرا کر اپنے حلق کے نچلے حصے کو یا سینے کو دبوچنے لگتا ہے۔ پھر اس کا زرد رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور وہ بے ہوش ہوجاتا ہے۔ اوکسیجن کی کمی کی وجہ سے پانچ ہی منٹ کے اندر موت واقع ہوسکتی ہے۔

ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ غذا کا استعمال کرتے وقت انسان کا بولنے سے

معذور ہو جانا عموماً اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص پر دل کا دورہ نہیں پڑا ہے بلکہ غذا اس کی سانس کی نالی میں اٹک گئی ہے۔ بیشتر لوگ جن پر دل کا دورہ پڑتا ہے وہ بے ہوش ہونے سے پہلے بات چیت کر سکتے ہیں۔

ایک بار جب آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ غذا سانس کی نالی میں اٹک گئی ہے تو پھر آپ فوراً عمل کر سکتے ہیں۔ اس کے مختلف طریقے ہیں:

☆ مریض کو چت لٹا دیجیے، اس کا منہ کھول دیجیے اور یہ دیکھئے کہ حلق میں جو نوالہ اٹکا ہوا ہے وہ دکھائی دے رہا ہے یا نہیں۔ اگر دکھائی دے رہا ہے تو مریض کی زبان کو ایک ہاتھ سے دبایئے اور دوسرے ہاتھ سے اس غذا کو نکال لیجیے۔ اس کام کے لیے اپنی بیچ کی انگلی اور شہادت کی انگلی کو استعمال کیجیے۔ امریکہ کے بعض ہوٹلوں میں سات انچ کا ایک پلاسٹک کا آلہ بھی رہتا ہے جسے (Choke Saver) کہتے ہیں۔ اگر یہ آلہ دستیاب ہو تو انگلیوں کے بجائے اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ اگر غذا نہیں دکھائی دے رہی ہے تو مریض کو کرسی کی پشت کے اوپر اس طرح سے اوندھا جھوکا دیجیے کہ اس کا سر اس کی کمر کے نیچے چلا جائے۔ اب اگر مریض کی پیٹھ پر زور زور سے ہاتھ مارا جائے تو اٹکی ہوئی غذا باہر نکل آئے گی۔

حال ہی میں جو ترکیب ایجاد کی گئی ہے اور جسے ہملیچ ترکیب کہا جاتا ہے وہ شاید سب سے زیادہ آسان اور مؤثر ہے اور اس پر تیزی سے عمل کیا جا سکتا ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے۔

☆ مریض کو پیچھے سے کمر سے پکڑ لیجیے۔ اپنے دونوں ہاتھوں کو اس کے پیٹ کے اوپر پسلیوں کے نیچے خوب کس کر جکڑ لیجیے۔ اب تیزی سے زور لگا کر مریض کے پیٹ کو دبایئے۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ پردہ شکم اوپر کو اٹھے گا۔

پھیپھڑوں پر دباؤ پڑے گا اور سانس کی نالی میں جو غذا اٹکی ہوئی ہے وہ اس طرح سے نکل آئے گی کہ جیسے کھلونے والے پستول میں سے کارک نکل پڑتا ہے۔

ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں کہ اگر مریض کا سانس بند ہو گیا ہے تو اس کے منہ پر اپنا منہ رکھ کر خوب زور سے پھونکئے مگر یہ اس وقت کیجیے کہ جب اٹکی ہوئی غذا نکالی جا چکی ہو۔

اگر خدانخواستہ خود آپ کے حلق میں غذا اٹک گئی ہو تو اشاروں سے دوسروں کو بتا دیجیے کہ کیا بات ہو گئی ہے اگر آپ اکیلے ہیں تو کھڑے ہو جائیے اور کرسی کی پشت پر جھک جائیے۔ اس حالت میں کشش ثقل کی وجہ سے گلے کو جو آرام ملے اس کی وجہ سے آپ اٹکی ہوئی غذا کے چاروں طرف سے اس وقت تک سانس لے سکیں گے جب تک غذا یا تو حلق کے نیچے چلی جائے یا پھر باہر نکل آئے۔

بیشتر حالات میں ان طریقوں پر عمل کر کے حادثاتی اموات کا انسداد کیا جا سکتا ہے۔ لیکن واضح رہے کہ صرف علامات کے دور کر دینے کا یہ مطلب نہیں کہ اسباب بھی دور ہو گئے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ کھانا کھاتے وقت احتیاط برتے۔ والدین برابر بچوں سے کہتے رہتے ہیں کہ اتنے بڑے بڑے نوالے نہ کھاؤ۔ آہستہ آہستہ چباؤ۔ یہ مشورہ صرف بچوں کے لیے نہیں ہے بلکہ ہر شخص کو اس پر عمل کرنا چاہیے، بڑی حیرت کی بات تو یہ ہے کہ غذا اٹکنے کے حادثات زیادہ تر ان لوگوں کو درپیش ہوتے ہیں جن کی عمریں چالیس اور پچاس کے درمیان ہوتی ہیں۔

لوگ جو بڑے بڑے نوالے ٹھونستے رہتے ہیں اس کی ایک خاص وجہ ہے شراب کا استعمال۔ نیویارک کے ایک ڈاکٹر نے اپنے ایک لیکچر میں لوگوں کو متنبہ کیا کہ شراب پینے کے بعد کھاتے وقت مزید احتیاط کی ضرورت ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ شراب پینے کے بعد وہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے جس کی بدولت عام طور پر حلق میں اٹکی

ہوئی غذا انسان اگل سکتا ہے۔

امریکہ میں گزشتہ دس برسوں میں ''ہوٹل کی ہلاکت'' میں مبتلا ہونے والوں کی تعداد میں نمایاں اضافہ ہوگیا ہے۔ اس المیہ کا ایک سبب یہ بھی ہوسکتا ہے کہ امریکہ میں ایسے ریستورانوں کی تعادد میں بہت زیادہ اضافہ ہوگیا ہے جہاں لوگ جلدی جلدی کھاتے ہیں اور پھر اپنے اپنے کام پر بھاگ جاتے ہیں۔ کاروباری لوگوں کو اور گھریلو عورتوں کو بھی اتنی فرصت نہیں ہوتی کہ وہ سہ پہر کا کھانا کھاسکیں۔ چنانچہ اس کے بجائے وہ راستے میں جلدی جلدی کچھ اناپ شناپ کھا لیتے ہیں۔

کھانے پینے کی بابت میں ہادی برحق صلی اللہ علیہ وسلم نے بڑی واضح ہدایات عطا فرمائی ہیں۔ غذا کے باب میں اولین اصول یہ ہے کہ اسے نہایت اطمینان کی حالت میں کھایا جائے ایک یہ کہ کھاتے وقت بولنا مناسب نہیں ہے۔ غذا کو اطمینان کے ساتھ چبا چبا کر کھانا ایک زرین اصول ہے، پانی پینے کے بارے میں یہ واضح ہدایت کہ پانی تین سانسوں میں پینا چاہیے ہماری رہنمائی کرتی ہے کہ اس طرح اچھو لگ جانے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اکل وشرب انسان کے فطری تقاضے ہیں اور ان تقاضوں کو فطرت کی رہنمائی ہی میں پورا کرنا چاہیے امید ہے کہ لوگ اس مسئلے کی نوعیت کو سمجھ لینے کے بعد احتیاط سے کام لیں گے اور کھاتے پیتے وقت لقمہ اجل ہونے سے خود کو محفوظ رکھیں گے۔

کھاتے وقت ہم بہت جلد بازی سے کام لیتے ہیں:

کچھ لوگ کھانا جلدی جلدی کھا کر فوراً ہی کام میں مصروف ہوجاتے ہیں۔ یہ ایک بڑی غلطی ہے آپ اندازہ لگائیں کہ آرام سے کھائے ہوئے کھانے سے بیس فیصدی طاقت حاصل ہوتی ہے اور جلدی میں کھائے ہوئے کھانے سے پانچ سات فی صدی بھی بمشکل حاصل ہوتی ہے۔ بار بار اس غلطی سے سینے میں جلن، معدے میں

تعفن، درد، اپھارہ، کھٹے ڈکار وغیرہ کئی قسم کے امراض ہوجاتے ہیں۔ لقمہ کو جتنا زیادہ چبایا جائے گا اس قدر جلد وہ ہضم ہوگا۔ بخوبی ہضم ہوجانے سے جسم میں خون زیادہ پیدا ہوتا ہے، بدن میں چستی آتی ہے، ہاضمہ کا کوئی مرض نہیں ہوتا، دماغ زیادہ روشن ہوتا ہے، پھیپھڑے اور دل زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

غذا کو چبا کر کھانا اور ہندوستان کے مشہور محقق کویداج ہرنام داس کی تحقیق:

ہندوستان کے مشہور محقق کویداج ہرنام داس اپنی کتاب ہدایت نامہ غذا میں لکھتے ہیں کہ:

غذا کو ہضم کرنے اور اس سے صحت و طاقت حاصل کرنے کے لیے شروع سے آخر تک جو جو فعل ہمارے جسم کو کرنے پڑتے ہیں ان کی دو حصوں میں تقسیم کی جاسکتی ہے۔ ایک وہ جن پر ہمارا کچھ اختیار نہیں مثلاً معدہ، جگر، انتڑیوں وغیرہ کی حرکات اور ان کے جواہر (رسوں) کا اخراج۔ ہم ان کے فعل کو نہ زیادہ تیز کرسکتے ہیں نہ زیادہ سست۔ دوسرے فعل وہ ہیں جن پر ہمارا اختیار ہے مثلاً خوراک کا چبانا اور لعاب دہن (منہ کے ہاضم تھوک) کا اخراج۔ ہم چاہیں اور ہمت کریں تو خوراک کو خوب اچھی طرح چبا سکتے ہیں یا بصورت دیگر دو منہ مار کرنوالے کو جھٹ سے نگل سکتے ہیں۔ اچھی طرح چبانے میں خوراک اچھی طرح باریک ہوکر اور لعاب زیادہ مل کر خوراک بہتر طور پر ہضم ہوسکتی ہے لیکن اس کے خلاف عمل کرکے جسم بدہضمی اور کم طاقتی کا شکار ہوسکتا ہے۔

چبانے پر ہاضمہ صحت اور طاقت کا بہت کچھ دارو مدار ہے۔ ایک پاؤ گیہوں کی روٹی سے اگر ۸۲۰ درجے طاقت حاصل ہوتی ہو تو اچھی طرح چبا کر نہ کھانے سے اور دو منہ مار کر نگل جانے سے ممکن ہے کہ کل ۴۰۰ درجے ہی طاقت حاصل ہو اور باقی

سب فضول جائے۔ یہ بھی ممکن ہے بلکہ یقینی ہے کہ وہ ایک پاؤ روٹی اچھی طرح چبا کر کھانے سے تین گھنٹے میں ہی اس طرح ختم جائے کہ فوراً بعد خوب بھوک لگ جائے یا اس کے خلاف معمولی چبا کر نگل جانے سے آٹھ گھنٹے بعد بھی پوری طرح ہضم نہ ہو بلکہ بدہضمی کا باعث ہو معدہ کے دانت نہیں ہوتے جو کام دانتوں کا ہے اگر اسے آپ معدہ پر ڈال دیں گے تو کچھ عرصہ تو معدہ بری یا بھلی طرح گزر کر لے گا لیکن بعد میں وہ شکست کھا جائے گا۔ معدہ کا تھیلا ڈھیلا پڑ کر پھیل جائے گا اور پیٹ درد، ڈکار، چھاتی کی جلن وغیرہ امراض کا باعث بنے گا۔

لقمہ چبا کر کھانا کھانے پر ہوریس فلیچر کا مشہور زمانہ واقعہ:

امریکہ اور یورپ میں مسٹر ہوریس فلیچر کا نام بہت مشہور ہے اور جب کبھی چبا کر کھانا کھانے کا ذکر وہاں کے ڈاکٹروں یا دوسرے لوگوں میں آتا ہے تو مسٹر فلیچر کو وہاں ضرور یاد کیا جاتا ہے۔ ہم آپ کو اس مشہور ہستی کا قصہ سناتے ہیں۔ ان کی عمر ابھی چالیس سال ہی کی تھی کہ ایک بیمہ کمپنی نے ان کا بیمہ اس بنا پر نامنظور کر دیا کہ وہ جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ ان کا ہاضمہ درست نہیں، ان کا پیٹ بڑھا ہوا ہے۔

بہت بیدار مغز اور دُھن کا پکا ہونے کی وجہ سے اس نے صحت کی اس طرح کی خرابی کی تمام ممکن وجوہات اور اس کے دفعیہ کی تمام ممکن صورتوں کا مطالعہ کرنا شروع کر دیا اور کچھ عرصہ بعد وہ اس نتیجہ پر پہنچا کہ:

> ''اچھی بھوک لگنے پر ہی کھانا کھانا چاہیے، خوراک کی مقدار تھوڑی ہونی چاہیے اور اسے زیادہ چبانا چاہیے کہ چباتے چباتے وہ دودھ کی مانند پتلی ہو جائے۔ تب اس کا گھونٹ نگلا جائے۔''

اس کی اُس نے اس طرح پیروی کی کہ جس طرح ایک فرمانبردار بیٹا اپنے والدین کے حکم کی کرتا ہے۔ اس سے اُس نے اتنا فائدہ حاصل کیا اور اس کی صحت اتنی

اچھی ہوگئی کہ اس نے اسے ''قانون فلیچر ازم'' کا نام دے کر اپنی زندگی ہی اس کے لیے وقف کردی اور امریکہ کے کونے کونے میں اس کی خوبیوں کا پرچار کیا۔ بیٹل کریک سینی ٹوریم کی صحت گاہ میں اس قانونِ صحت اور صحت کے متعلق باقی ہرقسم کے تجربات کے لیے ایک ہزار کے قریب ملازم دن رات مصروف رہتے ہیں۔ لاکھوں مریضوں کو وہاں فلیچر ازم کے اصول پر صحت بخشی جاتی ہے۔

پیٹ کی خرابی کے بہت بگڑے ہوئے کیسوں کے لیے تو اس اصول کو انتہا پر پہنچا دیا جاتا ہے۔ خوراک بہت تھوڑی دی جاتی ہے اور وہ بھی خشک مثلاً تازہ لیکن سخت اور سوکھی ڈبل روٹی جسے انگریزی میں Rusk (پاپے) کہتے ہیں۔ یہ سوکھا رسک پچاس بار چبا چبا کر اور لعاب دہن (منہ کا تھوک) اس میں ملا ملا کر دودھ کی مانند پتلی حالت میں نگلا جاتا ہے۔ چند ہی دنوں میں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں بہت چستی آجاتی ہے بھوک بڑھ جاتی ہے پاخانہ بغیر کسی بدبو کے بندھا ہوا اور بہت تھوڑی مقدار میں بغیر زیادہ بیٹھنے کے فوراً آجاتا ہے اور جس طرح عام جانوروں کے گوبر، لید یا مینگنی کرنے کے بعد ان کا جسم گندہ نہیں ہوتا۔ اسی طرح ان مریضوں کا پاخانہ بھی ایسی ستھری حالت میں آتا ہے۔

فلیچر کا کہنا ہے کہ اچھی طرح چبائی ہوئی خوراک بڑی آنت میں پہنچنے سے پہلے ہی اس طرح ہضم ہوجاتی ہے کہ اس میں سڑاند اور زہریلے جراثیم پیدا ہونے کا کوئی امکان ہی نہیں رہتا۔ ژیل جمنیزیم کے سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر اینڈرسن نے فلیچر کی صحت اور طاقت کی جو آزمائش کی ہے وہ بھی دلچسپی کا باعث ہے۔ چالیس سال کی عمر میں تو فلیچر کی زندگی کا بیمہ ہی کوئی نہ کرتا تھا کہ یہ شخص جلدی مرجائے گا۔ لیکن ۵۸ سال کی عمر میں اس نے لیٹ کر پونے چار من کا وزن اپنی ٹانگوں سے ۳۵۰ بار زمین سے اونچا اٹھایا جب کہ امریکہ کا سب سے طاقت ور جوان اس وزن کو کل ۷۰ بار بمشکل اٹھا سکا۔ یہی ڈاکٹر اینڈرسن ان کے معتقد ہوگئے اور ان کے طریق پر خوراک، ورزش، آرام اور

پرہیز کر کے زیادہ صحت، زیادہ وزن اور زیادہ چستی حاصل کی۔ اس کے کچھ عرصہ بعد ژیل یونی ورسٹی کے نو طالب علموں نے خوراک کو خوب چبا کر اور لعاب دہن سے خوب پتلا کرنے کے بعد نگلنے کا تجربہ کیا۔ گوشت چھوڑ دیا گیا۔ نتائج امید سے بڑھ کر حوصلہ افزا نکلے۔ خاص کر قوت برداشت اور حوصلہ بہت بڑھ گئے اور دماغ زیادہ روشن ہو گیا۔

نظامِ انہضام قدرتِ خداوندی کا اعلیٰ ثبوت مہیا کرتا ہے:

قول اطباء کرام: القبض ام الامراض

''اطباء (حکیموں) کا قول: قبض تمام بیماریوں کی ماں (یعنی جڑ) ہے۔''

تو بندۂ ناچیز اطباء عظام اور عوام الناس کی خدمت میں قبض جو کہ ہر مرض کی جڑ ہے کے متعلق بیان کرے گا۔ قدرت کی کرشمہ سازی قابلِ صد ہزار تحسین ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر مشینری اور اس کی کل عجیب خدا کی ہستی کا اقرار کرائے بغیر نہیں رہ سکتی، کیونکہ نظامِ ہضم پر اگر عقل کے گھوڑے دوڑائیں تو کچھ سمجھ میں نہیں آئے گا۔ مگر قدرت اس کو ہر مخلوق میں خواہ وہ انسان ہو، خواہ جن، خواہ حیوان ہو ہر ایک چھوٹی اور بڑی چیز میں اپنی کارسازیاں ظاہر فرما رہی ہے۔ اب سوچنا اور اس سے کام لینا ہمارا اپنا کام ہے۔

عام مشہور ہے کہ معدہ میں آنت ہیں دانت نہیں:

آٹا پیسنے کے لیے چکی ہوتی ہے۔ اگر چکی کی چال موٹی ہوگی تو دانا موٹا نکلے گا اور دلیہ بنتا چلا جائے گا اور اگر چال باریک ہوگی تو آٹا باریک ہوگا۔ اب ذرا معلوم کرنے کی بات ہے کہ دانتوں کی چکی سے غذا جتنی باریک ہوگی اتنا ہی نظام ہضم میں مدد

معاون ہوگی اور جتنی موٹی ہوگی وہ بالکل ہضم نہیں ہوگی۔ اب ہضم پر غور و خوض کرنا اور اللہ تعالیٰ کی قدرت نمائی کا پتہ لگانا ازبس ضروری ہے، یہ کھیل بڑا عجیب وغریب ہے اس پر جتنا بھی غور کیا جائے عجائبات پائیں گے۔

ہر جاندار اخلاط اربعہ سے مرکب ہے:

۱۔ خون ہے کہ اس کا چار اقسام ہیں۔
۲۔ صفراء ہے اس کی پانچ اقسام ہیں۔
۳۔ بلغم ہے اس کی اقسام بھی پانچ ہیں۔
۴۔ سودا ہے اس کی اقسام بھی پانچ ہیں۔

خوب غور فرمائیں یہ کل اخلاط اربعہ کی تقسیم انیس (۱۹) ہوئی۔ طبیب مریض کی نبض پر چار انگلیاں رکھتا ہے تو انہی اقسام کو ذہن میں رکھتا ہے اور ہر قسم کو سمجھ کر بیماری کی تشخیص کرتا ہے۔ یہ فن صرف اور صرف یونانی طبیبوں ہی کے پاس ہے اور وہی اندر کی مشینری کا کھوج لگا کر اس کا علاج کرتا ہے۔ یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے۔

غذا کو جتنا زیادہ چبائیں گے جلد ہضم ہوگا:

اوپر بندہ نے عرض کیا ہے معدہ میں آنت ہیں دانت نہیں ہیں لہٰذا جو غذا منہ میں چبائی جائے اس کی کم از کم منہ اور دانتوں کی چکی ۳۶ بار چلنی ضروری ہے۔ زیادہ جتنا بھی اس چکی سے باریک کریں گے وہ ہضم بہت جلد ہو کر جلد جزو بدن بنے گی اور جو موٹی رہ جائے گی وہ اسی طرح خارج ہو جائے گی اور جزو بدن نہیں بنے گی۔ یہ نمبر ایک ہے۔

نمبر دو جتنا منہ کا لعاب غذا کے ساتھ شامل ہوگا وہ نظام ہضم میں بہت مدد دے گا۔ یہ ایک کارخانہ قدرت کی نیرنگیاں ہیں۔

اخلاط اربعہ کا مقام:

۱۔خون کا مقام جگر ہے۔

۲۔بلغم کا مقام پھیپھڑا ہے۔

۳۔صفراء کا مقام پتہ ہے۔

۴۔سودا کا مقام تلی ہے۔

جب تک تمام اخلاط غذا سے پوری طرح بن نہیں جاتیں اس وقت تک معدہ میں غذا موجود رہنی ضروری ہے اور اگر یہ مقصد حاصل نہ ہو تو غذا کے کھانے کی وجہ بیکار ہوئی۔اسی طرح سے ہضم بھی پانچ ہیں:

نمبر ایک معدہ ہے، غذا نرخرہ سے ہوتی ہوئی سیدھی معدہ میں جاتی ہے۔

نمبر دو تلی ہے، یہ مقام سودا کا ہے۔

نمبر تین پتہ ہے یہ مقام صفرا کا ہے۔

نمبر چار جگر کا ہے، یہ مقام خون کا ہے۔

نمبر پانچ پھیپھڑا ہے یہ مقام بلغم کا ہے۔

تشریح:اس کی یہ ہے کہ غذا معدہ میں ہضم ہو کر معدہ میں ثفل یعنی غلاظت جو کہ قابل انداخت ہوتی ہے چھوڑ دیتی ہے۔یہ پہلا ہضم ہو گیا۔اس سے پھر اچھی غذا جزو بدن بننے کے لیے دوسرے ہضم کے مقام پتہ میں ہضم ہو جاتی ہے وہاں پتہ صفرا لے لیتا ہے۔پھر اس سے تیسرے ہضم کی طرف منتقل ہوتی ہے پھر اس مقام پر جگر ہوتا ہے۔وہ سب سے بہترین اخلاط میں سے خون حاصل کر لیتا ہے۔دیکھیں کیسے کیسے اس غذا میں تغیریات وانقلابات آئے۔اس خون سے ماں کے سینہ میں دودھ بنتا ہے، بچہ والی ماں بچہ کو دودھ پلاتی ہے جو کہ پانچ مقامات پر فلٹر ہو کر اور چھن کر دودھ کی شکل میں قدرت نے پیدا کیا ہے۔بچہ دودھ پیتا ہے وہ کراہتا ہے اور روتا ہے بچہ کے نانا نانی یا دادا دادی یا باپ کہتے ہیں کہ بیٹی تو نے کوئی سخت چیز کھائی ہے وہ انکار کرتی ہے کہ میں

نے کوئی چیز نہیں کھائی، تو اب نظام قدرت ملاحظہ فرمائیں کہ وہ کہتے ہیں کہ ابھی یہ بچہ پاخانہ کرتا ہے تو پتہ لگ جائے گا کہ کیا کھایا ہے۔ بچے کے پیٹ سے جو چیز ماں نے کھائی وہ ہی چیز بنی ہوئی خارج ہوگی۔ اگر چنے کھائے پورا دانہ نکلے گا۔ اگر گوشت کا ٹکڑا کھایا تو گوشت کا ٹکڑا بنا ہوا نکلے گا۔ اگر پکوڑہ وغیرہ کھایا تو وہ ہی پورا تیار بنا بنایا نکلے گا۔ یہ قدرت کا کارسازیاں ہیں۔ کوئی انسان نہیں بنا سکتا۔ یہی باتیں خدا کا ہونا بتلاتی ہیں۔ (از حکیم مولوی عبدالرحیم جالندھری)

موضوع: ۱۳

رات کو جلدی سونا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے عشاء کے بعد جاگنے اور گفتگو کرنے کی ممانعت فرمائی اور فرمایا عشاء کے بعد وہی شخص جاگ سکتا ہے جس نے کوئی دینی گفتگو کرنی ہو یا گھر والوں سے ضرورت کی بات کرنی ہو۔ (آداب زندگی)

آیئے اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت مبارکہ پر جدید سائنسی تحقیقات وشواہد ملاحظہ فرمائیں:

رات کو جلد سونے پر ڈاکٹر لنڈا وین کی تحقیق:

مشہور امریکی طبی ماہر ڈاکٹر لنڈا وین کا کہنا ہے کہ ایک صحت منداور باقاعدہ زندگی گزارنے کے لیے رات اور دن کے معمولات میں توازن اور اعتدال قائم کرنا ضروری ہے اگر آپ رات اچھی طرح سوئیں تو دن بھر کے کام کاج کرنے میں آسانی رہتی ہے رات کے معمولات میں توازن قائم کریں۔ رات کو وقت پر سو جائیں اس طرح آپ کو بروقت نیند آئے گی۔ اگر آپ کو رات کے وقت بروقت نیند نہ آئے تو معمول سے ایک گھنٹہ پہلے بستر پر لیٹ جائیں۔

رات کی نینداور بنگال کے سر سریندر ناتھ کی ریسرچ:

بنگال سے تعلق رکھنے والے سر سریندر ناتھ بنرجی لکھتے ہیں کہ میری تندرستی کی

وجہ یہی ہوسکتی ہے کہ میں روزانہ مقررہ وقت پر ورزش کرتا ہوں، چہل قدمی میرے خیال میں بہترین ورزش ہے۔خوراک کا خاص طور پر خیال رکھتا ہوں، ٹھیک وقت پر کھانا کھاتا ہوں۔میری غذا زود ہضم ہوتی ہے۔اپنے آرام کا خاص خیال رکھتا ہوں، رات جلد سوتا ہوں اور صبح جلد اٹھتا ہوں۔تمباکو اور منشیات سے پرہیز کرتا ہوں۔ سونے سے قبل افکار و خیالات سے اپنے ذہن کو آزاد کر لیتا ہوں تا کہ روح اور دماغ کو تازگی ملے۔

رات جلد سونا اور برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن کے ملازم کی تحقیق:

برطانیہ کی براڈ کاسٹنگ کارپوریشن کے ایک ملازم مسٹر جان کم سونے کے ماہر ہیں۔وہ صبح کا آغاز تین بجے کر دس منٹ پر کرتے ہیں۔انہوں نے اپنا معمول کچھ اس طرح بنایا ہوا ہے کہ اس میں غلطی کا احتمال بالکل نہیں رہتا۔

جب سے انہوں نے اپنا یہ معمول اپنایا ہے صرف ایک مرتبہ وہ اپنے معمول سے زیادہ دیر تک سوتے رہے تھے وہ اپنے گھر سے علی الصبح روانہ ہوتے ہیں تا کہ پونے پانچ بجے اپنے دفتر پہنچ سکیں۔طلوع آفتاب سے پہلے جاگنے کا عمل صرف اسی وقت سودمند ہوسکتا ہے، جب وہ رات کو اپنے معمول پر سختی سے عمل کرتے ہوئے پورے سات بجے سو جائیں۔ان کا کہنا ہے کہ میں نے اپنے زندگی میں ایک بات جو خاص طور پر سیکھی ہے وہ یہ ہے کہ میں نے اپنے جسم کی آواز یعنی ضرورت کو سننے اور سمجھنے کی صلاحیت حاصل کر لی ہے۔

برطانیہ کے ایک مشہور کلینک کی ہدایات:

پورے برطانیہ میں صرف ایک کلینک ایسا ہے جہاں بے خوابی اور بسیار خوری کا

علاج کیا جاتا ہے، اسے ڈاکٹر کرسپ چلاتے ہیں۔ وہاں پر مریضوں کا اتنا رش ہوتا ہے کہ اگلے چھ ماہ تک لوگ ویٹنگ لسٹ پر اپنی باری کا انتظار کرتے ہیں۔ اس کلینک پر پندرہ فیصد مریض ایسے آتے ہیں جو بے خوابی کا شکار ہوتے ہیں اور تقریباً تمام مریض بے چین اور مضطرب ہوتے ہیں۔ اس سنٹر میں علاج کے لیے مندرجہ ذیل طریقے اپنائے گئے ہیں۔

۱۔ اگر آپ کو نیند نہیں آ رہی تو کسی دوسرے کمرے میں چلے جائیں جہاں پر روشنی ہو اور جاگنے کے دوسرے لوازمات ہوں۔

۲۔ جھولے جھولنا بھی ایسا کام ہے جس سے دماغ تھک جاتا ہے اور اس سے نیند آنے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے۔

۳۔ دن کو بالکل نہ سوئیں۔

۴۔ رات کو سونے اور صبح جاگنے کا ایک معمول بنائیں۔

۵۔ اگر آپ صبح سویرے اٹھ جائیں تو رات کو آپ نیند کے غلبے کی وجہ سے جلدی سو جائیں گے۔

رات جاگنے کے نقصان پر مسٹر جیرالڈ کی تحقیق:

مسٹر جیرالڈ کا کہنا ہے کہ کھانے پینے اور سونے کے معمولات کا ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے کیونکہ دونوں کا تعلق جسم سے ہے۔ کھانے پینے اور سونے کی عادات انسان کو الو اور لیرک بناتی ہے۔ لیرک پرندہ ہے جو صبح سویرے چہچہانا شروع کر دیتا ہے۔ جب کہ الو رات کو جاگتا ہے اور اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ رات کو جاگنے والے حضرات رات کے وقت شفٹوں میں کسی مشکل کے بغیر کام کرتے ہیں جب کہ دوسری جانب وہ حضرات جو صبح سویرے اٹھنے کے عادی ہوتے ہیں زیادہ تر روٹین کے مطابق کام کرتے ہیں۔ ذہنی تناؤ کی وجہ سے بھی نیند میں خلل پڑ سکتا ہے اگر آپ مجبوری سے

رات بھر جاگتے رہے ہیں تو سارا دن بے چین اور مضطرب رہیں گے۔

دیر تک جاگنے کا بچے کی کارکردگی پر اثر اور ماہرین کی تحقیق:

جو بچے رات کو دیر تک جاگتے رہتے ہیں وہ دوسرے دن اسکول میں پڑھائی پر پوری طرح توجہ نہیں دے سکتے۔ دیکھا گیا ہے کہ سات سے بارہ سال کے اکثر بچے یا تو اپنا ہوم ورک مکمل کرنے کی خاطر یا پھر ٹیلی وژن دیکھنے اور کمپیوٹر سے کھیلنے کی وجہ سے دیر تک جاگتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انہیں اپنی جسمانی اور دماغی ضرورت کے مطابق نیند نہیں ملتی۔

امریکہ کے نفسیاتی ماہرین کا تیار کردہ ایک تحقیقی مطالعہ بتا تا ہے کہ نیند پوری نہ ہونے کے سبب بہت سے بچے جذباتی مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہین اور ان کے رویے میں الجھن پیدا ہونے لگتی ہے۔ ان میں اکثر بچے ایسے بھی ہیں جو بستر پر لیٹنے کے بعد بھی کافی دیر تک نیند سے محروم رہتے ہیں۔ ایک ماہر نے کہا کہ رات کو دیر تک جاگنے کے باوجود ان بچوں کو صبح سویرے جاگنا پڑتا ہے تا کہ وہ وقت پر اسکول جا سکیں جس کے نتیجے میں ان کی توجہ مرکوز کرنے اور سمجھنے سیکھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے اور وہ استاد کی باتوں کو ذہن میں محفوظ رکھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں۔

ماہر نے کہا کہ ایک طرف تو اسکول سے ملنے والے ہوم ورک میں اضافہ ہو رہا ہے اور دوسری طرف نت نئی ایجادیں اور جدید دور کے تقاضے بچوں کو اس بات پر آمادہ کر رہے ہیں کہ وہ بڑوں کے نقش قدم پر چلتے ہوئے دیر تک جاگیں۔ پہلے ٹیلی وژن اور کمپیوٹر کے کھیل تھے، اب انٹرنیٹ بھی ہے۔ ان چیزوں میں بچوں کی دلچسپی بڑھتی جارہی ہے۔ ادھر اکثر والدی اور بزرگ اس میں برائی نہیں سمجھتے کہ بچے دیر تک جاگتے رہیں۔

اس تحقیقی مطالعے میں والدین کو مشورہ دیا گیا ہے کہ وہ یہ خیال ضرور رکھیں کہ

کہیں ان کے بچے نیند سے مسلسل محرومی کے مسئلے سے تو دو چار نہیں ہو رہے ہیں۔ اس بات کا اندازہ دن کے وقت بچے کی کارکردگی سے لگایا جا سکتا ہے۔

جہاں تک نیند کے گہرے ہونے کی بات ہے یہ کیفیت سب بچوں میں مستحکم رہی، لیکن دس سے بارہ سال کے بچوں کو سات سے نو سال کے بچوں کی بہ نسبت نیند ایک گھنٹہ دیر سے آتی تھی۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ بڑی عمر کے بچے کم عمر بچوں کی بہ نسبت دوسرے دن صبح زیادہ اونگھتے رہے اور ان کی کارکردگی زیادہ متاثر ہوئی۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر یہ کیفیت مسلسل رہے یا زیادہ عرصے تک رہے تو بچوں کی کارکردگی کے ساتھ ساتھ ان کی جذباتی کیفیت اور ان کے رویے پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے اور بچے جذباتی مسائل سے دو چار ہو سکتے ہیں۔

خبردار! زیادہ دیر سوئیں گے تو جلد مر جائیں گے:

حالیہ تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ زیادہ دیر تک سونا زندگی کم کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ یونی ورسٹی آف کیلی فورنیا کے محققین نے اس سلسلے میں دس لاکھ سے زائد امریکیوں کا جائزہ لیا ان افراد کی عمریں ۳۰ سے ۱۰۲ برس کے درمیان تھیں۔ چھ سال کے عرصے کی اس تحقیق سے پتہ چلا کہ جو لوگ آٹھ گھنٹے کی نیند لیتے رہے ان میں مرنے کے امکانات نسبتاً ۱۲ فیصد زائد ہو گئے تھے جب کہ جو افراد آٹھ گھنٹے سے بھی زائد وقت سوتے رہے ان میں یہ شرح بڑھ کر ۱۵ فیصد ہو گئی یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ ساڑھے چار گھنٹوں سے کم نیند لینے والے افراد میں بھی مرنے کے امکانات نسبتاً ۱۵ فیصد زائد ہو گئے۔ محققین کا کہنا ہے کہ ۶.۵ یا ۷ گھنٹے کی نیند لینے والوں کو پریشان ہونے کی قطعی ضرورت نہیں ہے۔ ایسے شواہد نہیں ملے جن سے پتہ چلتا ہو کہ ۸ گھنٹے کی نیند لازمی ہوتی ہے۔ طویل نیند کینسر، دل کے امراض اور اسٹروک کو بھی دعوت دے سکتی ہے۔

موضوع:۱۴

دائیں ہاتھ کا استعمال

سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے دائیں ہاتھ سے کھانے کا حکم دیا ہے۔ حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''کوئی شخص کھانے پینے میں بائیں ہاتھ کا استعمال نہ کرے، اس لیے کہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔''

(ترمذی کتاب الاطعمہ)

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کھانے کے برتن کو صاف فرماتے اور انگلیوں کو بھی چوس لیتے تھے۔

اس حدیث کے ضمن میں جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں، ملاحظہ فرمائیں۔

داہنا ہاتھ اور ماہر نفسیات کی تحقیق:

یہ بات شاید آپ کو بھی معلوم ہو کہ انسان کا دماغ دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے یعنی دماغ کو اگر ایک کرہ سمجھا جائے تو اس کے دو نصف کرے ہوتے ہیں ایک نصف کرہ دائیں جانب اور دوسرا بائیں جانب ہوتا ہے۔ یہ بھی سن لیجیے کہ بایاں نصف کرہ جسم کے دائیں حصے کو اور دایاں نصف کرہ جسم کے بائیں حصے پر کنٹرول کرتا ہے۔ اعصابی نفسیات کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ جو لوگ دائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں ان کے لیے

ان کے دماغ کا بایاں نصف کرہ سوچتا اور ان کے خیالات کو ترتیب دیتا ہے۔ یہی نصف کرہ انہیں عمل کے لیے بھی اکساتا ہے۔ ذہن کے اندر فن کاری اور قوت گویائی کا مرکز بھی یہی ہوتا ہے۔

دائیں ہاتھ کا استعمال اور جدید سائنس کی ریسرچ:

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ:

انگلیوں سے ایک خاص قسم کی رطوبت رستی رہتی ہے جو غذا کو ہضم کرنے میں ممد ومعاون ثابت ہوتی ہے جیسا کہ یہ بات سب کو معلوم ہے کہ ہاتھ لگی ہوئی غذا کسی اور طور سے رکھی ہوئی غذا کے مقابلے میں جلد خراب ہونے لگتی ہے اس لیے چھری اور چمچوں سے کھائی جانے والی غذا ہاتھوں سے کھائی جانے والی غذا کے مقابلے میں دیر سے ہضم ہوتی ہے۔

دائیں ہاتھ سے کھانے کی حکمت میں جہاں طبعی نفاست و نظافت بھی پیش نظر ہے کہ بائیں ہاتھ کو طہارت حاصل کرنے کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے وہیں تغذیہ کے نقطۂ نظر سے بھی اس کی اہمیت ہے کہ استنجا کرنے کے بعد صفائی کا زیادہ خیال نہ رکھنے کی صورت میں بائیں ہاتھ کے جراثیم سے آلودہ ہونے کا امکان رہتا ہے۔

اسی لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانے سے فراغت کے بعد بھی ہاتھ صاف کرنے کی ہدایت دی ہے۔ (بخاری کتاب الاطعمہ)

ظاہر ہے کہ بغیر ہاتھ دھوئے کام کرنے سے آلودگی ہونے اور جراثیم پھیلنے کا امکان رہتا ہے۔

موضوع:۱۵

زلفیں رکھنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

زلفیں رکھنا سنت ہے:

سنت پر عمل کرنے کے دعویداروں! ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کریمہ یہی ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ اپنے سر مبارک کے بال پورے رکھے کبھی نصف کان تک تو کبھی کان کی لو اور بعض اوقات آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے گیسو بڑھ جاتے تو شانوں کو بھی چھونے لگتے۔

زلفیں رکھنے پر جدید سائنسی تحقیق:

ٹیکسٹ بک آف پریونٹو سوشل میڈیسن میں پرسنل ہائیجین کے سلسلہ میں لکھا ہے کہ زلفیں موسمی شدائد سے محفوظ رکھنے کا لازمی اور قدرتی آلہ ہیں۔عورتیں عام طور پر خوبصورتی کے لیئے سر میں لمبے بال رکھتی ہیں اور مرد زلفیں اور داڑھی زینت اور وقار کے لیے رکھتے ہیں۔ بہر حال ان کی صفائی بھی بے حد اہمیت رکھتی ہے نیز حجاموں کو اپنے سامان کے صاف رکھنے میں تمام احتیاطی تدابیروں کو ملحوظ رکھنا چاہیے تاکہ پیپ پیدا کرنے والے جراثیم، آتشک، خارش اور جوڑوں کے تعدیہ سے نجات حاصل ہو۔

(بحوالہ آداب صحت وپاکیزگی۔بحوالہ سنتیں اوران کی برکات)

موضوع:۱۶

تین سانس میں پانی پینا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

پانی ایک سانس میں نہ پیا جائے:

پانی پینے کے دوران میں منہ سے برتن ہٹا کر سانس لینا چاہیے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پانی پینے کا طریقہ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں:

کان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشرب ثلاثا ويقول انه اروىٰ وابرأ وامرأ قال انس وانا تنفس في الشرب ثلاثا

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم (کسی چیز کے) پینے کے دوران میں تین مرتبہ سانس لیا کرتے اور فرماتے تھے کہ اس سے آدمی زیادہ سیراب ہوتا ہے، تکلیف نہیں ہوتی ہے اور یہ زیادہ خوش گوار بھی ہے۔''

ایک اور روایت میں ثمامہ ابن عبداللہ کہتے ہیں۔

كان انس رضى الله تعالىٰ عنهٗ في الاناء مرتين او ثلاثا وزعم ان النبي صلى الله عليه وسلم كان يتنفس ثلاثا

''حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کسی برتن سے پینے کے دوران

میں دو مرتبہ یا تین مرتبہ سانس لیا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم بھی تین مرتبہ سانس لیتے تھے۔''

زاد المعاد میں ہے حضرت عبداللہ ابن مبارک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی یہ روایت ملتی ہے کہ جب تم میں سے کوئی پیئے تو پانی کو نہ چوسے اور نہ دفعتہً حلق میں انڈیل لے کیونکہ اس سے دردِ جگر پیدا ہوتا ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''اونٹ کی طرح ایک ہی سانس میں پورا پانی نہ پی جاؤ بلکہ دو یا تین دفعہ رک رک کر پیو۔ جب پینا شروع کرو تو اللہ کا نام لو اور پی چکو تو اس کی حمد بیان کرو۔'' (ترمذی)

ایک دوسری روایت میں ہے کہ:

ایک شخص نے عرض کیا: ایک سانس میں مجھے سیرابی نہیں ہوتی۔ (اسی لیے برتن میں سانس لینا پڑتا ہے) آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تو برتن کو سامنے منہ سے ہٹا کر سانس لے لیا کرو۔ (ترمذی)

پانی سانس لے کر کیوں پینا چاہیے؟:

اس کی وجہ یہ ہے کہ جب ہم پانی پیتے ہیں تو سانس کی نالی ازخود بند ہو جاتی ہے اور جب ہوا اندر نہیں جاتی تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ اس لیے پانی ٹھہر ٹھہر کر پیا جائے تاکہ سانس زیادہ دیر تک نہ رکے۔

تین گھونٹ میں پانی پینے کی سائنسی حکمت:

اسلام میں ہے اور حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا حکم ہے کہ پانی پیو تو دائیں

ہاتھ سے پیو اور پانی پینے کے درمیان تین بار سانس لو، بیٹھ کر پیو، ذرا سائنس کے اوراق پلٹتے جائیں تو سائنسی تحقیقات میں یہ بات روشن سورج کی طرح نظر آئے گی کہ تین بار پانی پینے کا طریقہ بالکل سائنسی ہے۔یعنی پہلے ایک دو گھونٹ لے کر چھوڑ دو۔اس سے مقصد یہ ہوتا ہے کہ پانی شاید جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہے کہ نہیں۔ ایک دو گھونٹ لینے سے پانی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں ہو جائے گا۔جسم محسوس کرے گا کہ پانی کتنا ٹھنڈا یا گرم ہے۔دوسری بار سانس ضرور لینا چاہیے، سانس کے ذریعے ہمارے جسم سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے جو کہ جسم کے لیے بہت مضر ہوتی ہے مشاہدے کی بات ہے کہ پانی اگر پیا جائے تو سانس روکنا پڑتا ہے کیونکہ سانس کی نالی بند ہو جاتی ہے جب کہ سانس زیادہ دیر تک روکا نہیں جا سکتا۔اگر ہم سانس زیادہ دیر روکیں تو آکسیجن گیس ہمارے اندر نہیں جا سکے گی جو کہ اچھی بات نہیں۔پھر اگر جسم کو آکسیجن گیس نہ ملے تو زندگی فوراً ختم ہو سکتی ہے۔اگر زیادہ دیر تک سانس روکا بھی جائے تو انسان ہانپنا شروع کر دیتا ہے۔جس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کو توانائی کی اشد ضرورت ہے اور یہ تسلسل تو سانس لینے کے عمل کے باقاعدہ رہنے سے ہی ٹھیک رہتا ہے۔

غٹ غٹ پانی پینے سے پیاس اور بھڑکتی ہے:

جدید تحقیق کے نتیجے میں معلوم ہوا ہے کہ غٹ غٹ کر کے ایک ہی سانس میں پانی پینا اونٹ کی خصلت ہے اور اس طرح پانی پینے سے پیاس اور بھڑکتی ہے اور اس طرح پانی بھی زیادہ پیا جاتا ہے اس سے کئی نقصانات کا اندیشہ ہوتا ہے۔پانی جب پینے لگو تو بسم اللہ کر کے پیو کہ اس میں برکت ہی برکت ہے۔پانی پی کر ذات باری تعالیٰ کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے پانی جیسی نعمت سے ہم کو سیراب فرمایا۔

پانی ٹھہر ٹھہر کر پینے سے گرم ترین معدہ پر بار بار ٹھنڈک پڑتی ہے چنانچہ پہلی دفعہ

جو کسر رہ جاتی ہے اسے دوسری دفعہ میں تسکین ہو جاتی ہے اور دوسری دفعہ کی کسر تیسری بار میں پوری ہو جاتی ہے۔ یہ طریقہ معدہ کی سلامتی کے لیے مفید ہے۔

پیاس کی شدت میں بعض اوقات آدمی چاہتا ہے کہ ایک ہی سانس میں پانی کا برتن خالی کر دے یا کوئی مشروب ہاتھ میں ہو تو اسے ختم کر دے، حالانکہ اس سے پیاس کم بجھتی ہے اور پانی کے اچانک حلق اور معدہ میں پہنچنے سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے اس لیے کہا گیا ہے جو بھی چیز پینی ہو دو تین بار میں رک رک کر تھوڑی تھوڑی پی جائے، اس سے پیاس اچھی طرح بجھتی ہے، آدمی آہستہ آہستہ خوب سیراب ہوتا ہے اور نقصان سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ پھر یہ کہ کسی مشروب کو ایک ساتھ منہ میں انڈیل لینے سے وہ لطف نہیں حاصل ہوتا جو گھونٹ گھونٹ پینے سے ملتا ہے۔

ایک سانس میں پانی پینے سے معدہ اور نظام ہضم پر اثر:

بعض لوگ پانی پینے میں عجلت سے کام لیتے ہیں اور ایک ہی سانس میں پورا گلاس ختم کر دیتے ہیں۔ اس سے یہ نقصان ہوتا ہے کہ دفعتہً سرد پانی گرم جسم میں داخل ہو کر نظام تنفس اور نظام ہضم کو متاثر کرتا ہے۔ اکثر اوقات ایک سانس میں غٹا غٹ پانی پینے سے گلے میں پھندا لگ جاتا ہے اور قلب کی حرکت پر بھی الٹا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح ایک سانس میں پانی پینے سے طبیعت بھی سیر نہیں ہوتی اور پیاس بھی نہیں بجھتی۔ اس طرح پانی پینے والے لوگ اکثر امراض معدہ و تنفس میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔

اگر پانی تین سانس میں نہ پیا جائے تو بہت سے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً اگر ایک ہی مرتبہ میں پورا پانی بغیر سانس لیے پی لیا جائے تو معدہ میں زیادہ پانی اکٹھا ہونے کے سبب پھیلاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ اور اگر معدہ کی اوپری سطح سے پھیلاؤ ہوا تو دل اور پھیپھڑوں میں نقص واقع ہونے کا امکان ہوگا اور اگر دائیں طرف ہو تو جگر میں اور اگر بائیں طرف ہو تو تلی میں اور اگر نیچے کی طرف ہو تو آنتوں پر زور پڑے گا۔ پھر

کیوں نہ تین ہی سانس میں پانی پیا جائے اور ان سب امراض سے بچا جائے اور ساتھ ہی سنت پر عمل کر کے ہم نیکیوں کے مستحق بھی بنیں۔

ایک ہی سانس میں پانی پینا کئی طرح سے نامناسب ہے۔ یک دم پانی پینے سے پیٹ پھول جائے گا، قوت ہضم متاثر ہوگی، سانس گھٹنے لگے گا۔ اس کے علاوہ منہ میں موجود آلودگی بھی پانی میں شامل ہو سکتی ہے۔

یکمشت پانی پینے کے نقصانات پر ڈاکٹری تحقیقات:

ایک ساتھ پانی پینے سے ایک تو پانی کی مقدار کا تعین نہیں ہو سکتا اور بلا حساب پانی اور اس کے ساتھ ہوا کی کافی مقدار معدے میں پہنچ جاتی ہے جس سے معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ اگر پانی کی مناسب مقدار غذا کے بعد مناسب وقفے سے نہ پی گئی ہو تو یہ نقصان اور بھی بڑھ جاتا ہے اور اس کے علاوہ معدے کے ہاضم رس اپنا عمل نہیں کر پائیں گے، آپ کا ہاضمہ بگڑ جائے گا، تخمیر زیادہ ہوگی، ریاحی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں گی۔ اسی طرح بڑے برتن سے منہ لگا کر پینے سے سارے پانی میں آپ کے منہ کے جراثیم پھیل کر دوسروں کے لیے نقصان کا باعث ہوں گے، ایک اور قابل غور بات یہ ہے کہ اس طریقے سے پانی پی کر آپ کو وہ لطف کبھی نہیں آئے گا جو آہستہ آہستہ پینے میں آتا ہے۔ اگر زیادہ مقدار میں پانی ایسے وقت پیا جائے جب معدہ خالی ہو تو یہ تیزی سے خون میں جذب ہو جاتا ہے اور اس طرح خون کا حجم بڑھ جانے کی وجہ سے جب تک زائد پانی خارج نہ ہو جائے، خون کا دباؤ بڑھا ہوا رہتا ہے۔ پھر اس زائد مقدار کے اخراج کے لیے گردہ کو بھی زیادہ کام کرنا پڑے گا۔ معدے میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرون شکم دباؤ بڑھ کر آنتوں اور دیگر اعضاء کو تکلیف ہوتی ہے۔ نتیجے میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔

تین سانس میں پانی پینا طبی نقطہ نگاہ سے:

حکیم نور محمد صاحب کہتے ہیں کہ:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ: پانی کو بیٹھ کر پئیں اور دائیں ہاتھ سے بسم اللہ پڑھ کر پیا جاوے پانی منہ کو لگا کر گلاس کو منہ سے ہٹا کر دوسری بار پینا شروع کیا جائے۔ دوسرے گھونٹ کے بعد پھر گلاس کو ہونٹوں سے جدا کر کے تیسرا گھونٹ شروع کیا جائے۔

میں مطب میں آنے والے مریضوں کو اس مسنون طریقے پر پانی پینے کی ہدایت کرتا رہتا ہوں۔ اگر ہم پانی مسنون طریقے پر تین گھونٹ میں پیا کریں تو کوئی بیماری ہمیں پریشان نہیں کر سکتی۔ جب ہم پانی پیتے ہیں تو اس کی ٹھنڈک غذائی نالی کو تسکین دیتی ہے۔ معدہ کے اندر اس کی دیواروں سے تراشے اور کھاری ہاضم رطوبتیں تراوش پاتی رہتی ہیں۔ یہ غذا کو توڑ پھوڑ کر ہضم کرنے والی رطوبتیں مختلف قسم کی غذاؤں اور پانیوں کو ایک ہی وقت میں ہضم نہیں کر پاتیں۔ پانی، شربت، اسکوائش، دودھ، لسی اور چائے کو ایک ہی دفعہ غٹ غٹ کر کے پینا ایک تو معدہ سے خارج ہونے والی رطوبتوں کو پتلا کر کے کمزور بنا دیتا ہے۔ دوسرے معدہ کے میدان میں کہیں تھوڑے ہاضم ترشے کسی مشروب سے ملتے ہیں اور کہیں تیز ترشے ملنے سے اس کھائی پی ہوئی ٹھوس اور پتلی غذا کو جھٹ ہضم کر ڈالتے ہیں۔ معدہ کے جس حصے میں کم ہاضم جوہر گاڑھی یا پتلی غذا کے ساتھ ملتے ہیں وہ دیر بعد ہضم ہوتی اور اس کے دھوئیں اور بخارات ادھر ادھر پھیل کر درد، تھکن اور بے چینی پیدا کر دیتے ہیں۔

ہمارے پیارے نبی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کیا اچھا طریقہ ارشاد فرمایا: کہ بیٹھ کر پینا شروع کرو۔ ایک دو یا تین گلاس جس قدر لسی، پانی، دودھ، چائے اور شربت ہم نے پینے ہوں ٹھہر ٹھہر کر تین دفعہ کر کے پیٹ میں ڈالیں کم از کم تین دفعہ پھر پانچ دفعہ یا سات دفعہ سانس لے کر کوئی بھی پینے والی غذا استعمال کی جائے تو خدا کے

فضل سے اس کے برے اثرات نمودار نہیں ہوں گے۔

ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ معدہ غذا یا کوئی بھی پینے والی چیز کو ہضم کرنے کے لیے اپنی دیواروں اور زمین کو موسم کے مطابق تھوڑا یا زیادہ گرم کرے گا۔ معدہ کے اندر والی سطح جب تک تھوڑی بہت گرم نہ ہوگی وہ غذا کو توڑ پھوڑ نہیں کر سکے گی۔ جب ہم ٹھنڈا پانی یا شربت یا لسی یکدم پینے کی کوشش کریں گے تو اس کے ہضم ہونے میں دشواری پیش آئے گی۔ یکا یک زیادہ مقدار میں ٹھنڈا یا گرم پانی ہمارے معدے میں داخل ہو کر ایک تو اس کے ہاضم ترشے اور کھارے ہارمونز کو کمزور کر دے گا دوسرے اس ہضم کی نالی کا درجہ حرارت کم زیادہ کر دے گا۔ کسی حصے والا پانی جلد ہضم ہو کر انتڑیوں کی طرف جا کر گردوں اور مثانوں میں ہوتا ہوا جلد نکل جائے گا اور کسی حصے کا پیا ہوا مشروب وہاں دیر تک رکا رہے گا اور طبیعت پر بوجھ بنا رہے گا۔ تو کیوں نہ ہم سنت رسول کے مطابق پانی پینا شروع کر کے اپنی صحت کی خود ہی حفاظت کریں۔

پانی سنت طریقہ سے نہ پینا امراض کا سبب بن گیا:

یہی حکیم نور محمد صاحب کہتے ہیں کہ:

اب سے نصف صدی پہلے معاشرہ دہی اور دودھ کی لسی کا دلدادہ تھا۔ آج چائے نے دنیا کو اپنا گرویدہ بنایا ہوا ہے۔ موسم کے مطابق ٹھنڈا یا گرم پانی ہر شخص کو استعمال کرنا ہی پڑتا ہے۔ ایک طبیب ہونے کی حیثیت سے میں پانی کے غلط استعمال سے روزانہ کسی نہ کسی مرد، عورت یا بچے کو بیماریوں کا شکار ہوتے سالہا سال سے دیکھ رہا ہوں کبھی کوئی جوان مجھے یہ بتا دیتا ہے کہ میں اپنے کام سے واپس آ رہا تھا کہ پیاس تنگ کرنے لگی۔ حکیم صاحب پانی کے گلاس کو منہ لگایا ابھی ایک گلاس بھی پورا نہ پی سکا کہ میرے کلیجے میں درد ہونے لگا۔

کوئی ادھیڑ عمر کا کاروباری مجھے اپنا دکھڑا یوں سنانے لگتا ہے کہ میں عمدہ صحت کا

مالک تھا۔ایک دن برف والے پانی کو جو پینا شروع کیا میری چھاتی کے عضلات میں درد ہونے لگا۔اس درد نے ایسا ڈیرہ جمایا کہ اب صبح وشام ہر وقت سینے میں اور بدن میں تھکاوٹ رہنے لگی ہے۔

کوئی بیس پچیس سالہ لڑکی مطب میں آکر یوں قصہ بیان کرتی ہے کہ حکیم صاحب ایک دن کپڑے دھوتے دھوتے جوڑوں میں درد ہونے لگا۔اب یہ حال ہے کہ کبھی جوڑوں میں درد ہوتا اور کبھی اعصاب کھنچے کھنچے رہتے ہیں۔ٹھنڈا پانی پینے کو میں ترس گئی۔ ہر وقت گرم پانی پیتی ہوں، خدا کے لیے میرا علاج کیجیے۔ جب میں اس بات پر غور کرتا ہوں کہ وہ پانی جو ہماری زندگی کا ساتھی ہے ہمیں اس لیے بیمار کردیتا ہے کہ ہم اس کو پینے کے طور طریقے نہیں سیکھتے۔ ہماری اسلامی طب تو نبی آخر الزمان صلی اللہ علیہ وسلم کی بیان فرمودہ طب نبوی سے قدم قدم پر راہنمائی حاصل کرتی ہے۔ دنیا جہاں کے سب سے بڑے طبیب ہمارے آقا و مولیٰ کالی کملی (صلی اللہ علیہ وسلم) والے نے ہمیں پانی پینے کا ایسا طریقہ سمجھایا کہ اگر ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کے مطابق پانی پینا شروع کردیں تو پھر اس پانی کے استعمال سے ہماری صحت دن بدن ترقی کرتی جائے گی۔

ایک سانس میں پانی پینے کے نقصانات:

۱۔ اس طرح پانی پینے سے پانی کی مقدار متعین نہیں ہوسکتی اور بے اندازہ مشروبات اور اس کے ساتھ پانی کی مقدار زور سے معدہ میں پہنچ جاتی ہے جس سے معدہ اور آنتیں متاثر ہوجاتی ہیں۔

۲۔ معدہ کا ہاضم رس اپنا پورا عمل نہیں کرپاتا جس سے ہاضمہ بگڑ جائے گا اور تخمیر زیادہ ہوگی اور ریاحیں پیدا ہونے لگیں گی۔

۳۔ معدہ میں زیادہ مقدار میں پانی موجود ہونے سے اندرون شکم دباؤ بڑھ کر

آنتوں اور دیگر متصلہ اعضا کی تکلیف کا باعث ہوتا ہے اور آنتوں کی قدرتی حرکت دودیہ کے اندر خلل واقع ہوتا ہے۔

۴۔ نتیجہ میں ہاضمہ بگڑ جاتا ہے اور پھر سارا نظام صحت ہی بگڑنے لگتا ہے۔

۵۔ یہ قابل غور بات ہے کہ اس طریقہ سے پانی پینے سے لطف بھی نہیں آتا جو آہستہ آہستہ چوس کر تین سانس میں پینے سے آتا ہے جو کہ سنت ہے۔

پانی چوس کر پینے کے فائدے:

۱۔ بڑے بڑے گھونٹ پینے سے یہ خطرہ ہوتا ہے کہ پانی کا کوئی حصہ ہوائی نالی میں نہ چلا جائے اور نظام تنفس میں نقص نہ پڑ جائے۔

۲۔ دوسرا یہ کہ بڑے بڑے گھونٹ پینے سے معدے کی حرات پر اثر پڑتا ہے۔

۳۔ پانی چوس کر پینے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ منہ میں اگر کوئی غذائی ذرات اٹکے ہوئے ہوں تو وہ دانتوں سے نکل جائیں گے اور دانتوں کے درمیان کے خلا صاف ہو جائیں گے۔

موضوع: ۱۷

بالوں کا کاٹنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

بالوں کو کاٹنا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے آپ اور آپ کے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کبھی سر کے بالوں کو منڈوا دیتے اور کبھی زلفوں تک بال رکھتے تھے۔

مواہب الدنیہ میں لکھا ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے بال مبارک جب لمبے ہو جاتے تو آپ ترشواتے اور وہ چھوٹے ہو جاتے۔

ذیل میں ہم بالوں کو کاٹنے کے میڈیکل فوائد پر تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

بالوں کو نہ کاٹنا اور جدید تحقیقات:

یہ خیال عجیب ہے کہ بالوں کو اگر کاٹا جائے تو وہ بڑھنا رک جاتے ہیں جب کہ یہاں الٹ معاملہ ہے اگر بالوں کو مہینہ میں ایک بار تھوڑا تھوڑا نہ کاٹا جائے تو بالوں کے مسام بند ہو جاتے ہیں اور ان کے سرے آکسیجن جذب نہیں کر سکتے بیرونی طور پر کوئی تیل لگانے سے مساموں کی بندش کی وجہ سے یہ تیل جذب نہیں کر سکتے اس لیے بالوں کو کاٹنا ضروری ہے نہ کاٹنے سے وہ گرنے لگ جاتے ہیں۔ جس شخص کے بال گرتے ہوں اگر وہ ماہ دو ماہ بعد ایک ملی میٹر بال کٹوا لیں تو ان کے بال گرنا رک جائیں گے اور گھنے اور مضبوط ہوں گے۔

بالوں کو بار بار کٹوانے سے ان کی نشو ونما تیز ہو جاتی ہے:

بالوں کو جلد کٹوانے سے ان کے خراب اور کمزور سرے صاف ہو جاتے ہیں جس سے نئے اگنے والے بال طاقتور نکلتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ مائیں بچوں کے بالوں کو گھنا کرنے کے لیے ان کے سر منڈوا دیتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جب آپ اپنے بالوں کو قینچی لگواتے ہیں تو ان کی کسی حد تک صفائی ہو جاتی ہے۔ یوں بالوں کی کاٹ چھانٹ سے ان کے درختوں کی شاخوں کی طرح دومنہ نہیں بنتے۔ چنانچہ بالوں کی نشو ونما میں باقاعدگی آ جاتی ہے اور یہ نرم و نازک، نفیس اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔

موضوع:۱۸

مساجد کی کشش
اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں مسجدیں آباد تھیں اور بازار ویران تھے کیونکہ انسانوں کے کردار بننے کی جگہ مسجدیں ہیں اس لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں ہر ایک کو مسجد میں لایا جاتا تھا۔

دنیا میں مسجدیں جو ہیں وہ جنت کے باغ ہیں (وہ تو جنتی کے ساتھ جنت میں داخل کی جائیں گی)۔

حدیث میں آتا ہے کہ بدترین جگہیں بازار ہیں۔

امیر المؤمنین حضرت عمر ابن الخطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ، جب کسی کو مسجد میں بلند آواز سے بولتا سنتے تو اسے درے لگواتے اور فرماتے تم جانتے ہو کہ کہاں بیٹھے ہو جو شخص مسجد میں بیٹھا ہوتا ہے گویا وہ اللہ عزوجل کے حضور میں بیٹھا ہے۔

(اولیاء اخلاق:۱۰۰)

مساجد میں اللہ نے کشش رکھی ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دور میں کافروں کو سزا کے طور پر مسجد میں باندھ دیا جاتا تو مسجد کی فضا اور ماحول سے متاثر ہو کر وہ اسلام قبول کر لیتے۔

اسی طرح ہر سال حج کے موقع پر دنیا بھر میں ٹیلی ویژن پر مسجد نبوی اور مکہ معظمہ کے منظر کو دیکھ کر ہزاروں غیر مسلم اسلام قبول کرتے ہیں۔

اب ہم ذیل میں مساجد کی کشش اور مساجد کے اثرات پر جدید تحقیقات پیش

کرر ہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں۔

مسجد کی فضاؤں میں انوار الٰہی کا ثبوت:

الیکٹرونک کیمروں کے ذریعہ:

چند سال پہلے ڈیلا اور لیبارٹری آکسفورڈ میں سادہ پانی کی الیکٹرونک کیمرے کے ذریعہ تصویر لی گئی۔ جس میں مدھم سا نور نظر آیا۔ بعد میں اس پانی پر عالم صاحب نے دم کیا اور پھر پانی کی تصویر لی گئی دوسری تصویر میں پانی بقعہ نور کی شکل اختیار کر چکا تھا۔

میں نے اس کو خاص شعاعی ارتعاش سے تیار کیا اور بیمار درختوں پر استعمال کیا۔ جس سے درختوں کی بیماری چلی گئی اور درخت لہلہانے لگے۔ اس کے بعد میں نے سورہ فاتحہ اور سورہ اخلاص پڑھ کر پانی میں دم کیا اور درختوں پر استعمال کیا اس سے زیادہ بہتر نتائج برآمد ہوئے۔

مساجد میں جو پانچ وقت نماز باجماعت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ دوسرے اوقات میں بھی لوگ قرآن خوانی اور درودو نماز میں مشغول رہتے ہیں اور بزرگ ہستیاں جن کی نورانی کیفیت بہت زیادہ ہوتی ہے وہ مسجد کے پانی سے وضو کرتے ہیں اور نماز ادا کرتے ہیں اس طرح جو نور پیدا ہوتا ہے وہ مسجد کی تمام فضا میں ہمیشہ موجود رہتا ہے اور مسجد کے پانی تک میں یہ اثرات آجاتے ہیں۔

قرآن حکیم کو پڑھنے سے جو زبردست ارتعاشی لہریں (امواج نورانی) پیدا ہوتی ہیں وہ کسی اور کتاب کے پڑھنے سے نہیں ہوتیں۔ اس لیے مسجد جانے، وہاں کے پانی سے وضو کرنے اور وہاں نماز پڑھنے سے روحانی مسرت اور جسمانی صحت حاصل ہوتی رہتی ہے۔ اس لیے اسلام میں نماز باجماعت کی بڑی تاکید کی گئی اور نماز باجماعت میں ۲۷ درجہ زیادہ ثواب رکھا گیا ہے۔

غرض اسلام کی ہر ہدایت میں انسانی بہتری پوشیدہ ہوتی ہے۔ جس سے ہماری دیناوی زندگی کے علاوہ مادی زندگی بھی منور ہوسکتی ہے اور ہم اپنی تمام برادری اور پوری انسانیت کے لیے بھی مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

(ماخوذ از ہدی ڈائجسٹ، اکتوبر ۱۹۷۱ء)

مساجد کی کشش پر مشہور فلاسفر کے تاثرات:

مشہور فلاسفر موسیو رینان مسجد میں جماعت کی تنظیم کو دیکھ کر اور اس سے متاثر ہو کر کہتا ہے کہ:

''میں اپنی زندگی میں جب کبھی بھی مسلمانوں کی مسجد میں داخل ہوا ہوں میں نے اپنے اندر اسلام کی طرف ایک خاص کشش محسوس کی ہے بلکہ مجھے اپنے مسلمان نہ ہونے پر افسوس ہوا''

موضوع:۱۹

رفع حاجت کے وقت بائیں ہاتھ کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

فراغت کے بعد بایاں ہاتھ استعمال کرنا سنت نبوی ہے:

فراغت کے بعد بہترین طریقۂ صفائی یہ ہے کہ استنجا کے لیے صرف بایاں ہاتھ کام میں لایا جائے۔ (بحوالہ تجوید بخاری حصہ اول)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جب تم کپڑا پہنو، غسل کرو یا وضو کرو تو داہنی جانب سے شروع کیا کرو۔

سوائے طہارت وغیرہ کے جب نجاست صاف کرنی پڑتی ہے۔ ہر کام میں دہنے ہاتھ کے کام میں لانے کی ہدایت ہے۔''

(بحوالہ اسلامی اصول صحت)

اب آپ فراغت کے بعد بایاں ہاتھ کے استعمال پر جدید سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں۔

استنجے میں بایاں ہاتھ استعمال کرنے میں حکمت:

قدرت نے خود ہی ہاتھوں میں تقسیم کاری کر دی ہے۔ استثنائی صورتیں چھوڑ کر ہر انسان کا داہنا ہاتھ بائیں کی نسبت زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتا ہے۔ اکثر حیوان بھی پہلے اپنا داہنا پاؤں ہی اٹھاتے ہیں۔ مثلاً گھوڑا۔ اسی لیے عربی میں اسے یمین یا برکت

والا ہاتھ کہا گیا ہے۔اسی قدرتی تقسیم کے مطابق کھانے پینے میں داہنا اور طہارت و صفائی میں بایا ہاتھ کام میں لانے کی اسلام میں ہدایت ہے۔

اور مسلمان کو داہنے ہاتھ سے کھانا کھانے کا حکم اور بائیں ہاتھ سے بیت الخلاء میں استنجا کرنے کا حکم ہے اگر بائیں ہاتھ سے استنجا کیا جائے اور ہاتھوں کو صحیح دھویا نہ جائے تو بائیں ہاتھ سے کھانے کے وقت کراہت ہوگی دوسرا بائیں ہاتھ سے کھانے سے ہاتھوں کے جراثیم پیٹ میں منتقل ہونے کا خدشہ لاحق رہتا ہے۔

ایک غیر مسلم شخص کا واقعہ:

ایک مسلم ڈاکٹر نے مجھے ایک واقعہ بتایا۔ایک غیر مسلم جس کی پنڈلی پر چوٹ لگی ہوئی تھی اور خون زخم سے بہہ رہا تھا۔علاج کے لیے میرے پاس آیا۔میں نے اسے ایک برتن میں زخم دھونے کے لیے پانی دیا۔وہ داہنے سے پانی لے کر اسی سے زخم صاف کرنے لگا۔اور بار بار وہی خون آلود ہاتھ برتن میں ڈالنے سے پانی بالکل گندہ ہوگیا وہ پانی گرا کر میں نے اسے اور صاف پانی دیا اور اسے کہا کہ زخم پر داہنے ہاتھ سے پانی ڈالو اور بائیں ہاتھ سے صاف کرو۔زخم بھی جلد صاف ہو جائے گا اور پانی بھی خراب نہ ہوگا اور اسے بتایا کہ اسلام نے داہنے اور بائیں ہاتھ کے کاموں کی تقسیم میں یہی حکمت رکھی ہے۔

موضوع: ۲۰

رفع حاجت کا سنت طریقہ
اور جدید سائنسی تحقیقات

رفع حاجت کے بارے میں ارشادات نبوی ﷺ:

حضرت سراقہ ابن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ سید الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں حکم دیا کہ ہم رفع حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالیں اور دایاں پاؤں کھڑا رکھیں۔ (طبرانی)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ رفع حاجت کے وقت بائیں پاؤں پر زور دینا اور بوجھ ڈالنا چاہیے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت پر عمل کرتے ہوئے مسلمانوں کو ۱۴۰۰ سال ہو گئے آج صدیوں بعد جدید سائنس نے تحقیق کی ہے کہ بائیں پاؤں پر بوجھ ڈال کر رفع حاجت کرنا صحت کے لیے مفید ہے۔

ذیل میں ہم اس سنت کی افادیت پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں۔

بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالنا اور جدید سائنسی تحقیق:

اگر آپ اس قول پر طبی نقطہ نگاہ سے غور فکر کریں تو حقیقت عیاں ہو جائے گی کہ یہ طریقہ صحت کے لیے نہایت مفید ہے۔ آنحضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ حدیث حکمت سے خالی نہیں ہے۔

آیئے! غور کریں تو پتہ چلے گا کہ فضلہ داہنی انتڑیوں سے گزر کر بائیں طرف کی آنت سیبی تعریج (Sigmoid) معاء مستقیم (Rectum) میں جمع رہتا ہے یہیں سے رفع حاجت کے وقت براز کی صورت میں خارج ہوتا ہے۔

ہم جو غذا کھاتے ہیں وہ مری (غذا کی نالی) کے راستہ سے ہوتی ہوئی آنت کے سب سے فراخ حصہ معدہ میں چلی جاتی ہے۔ یہاں غذا کا اکثر حصہ ہضم ہو جاتا ہے۔ یہاں سے غذا بصورت کیموس بارہ انگشتی آنت کی طرف منتقل ہو جاتی ہے۔ وہاں سے مختلف پیچیدہ انتڑیوں سے گزرتی ہے۔ اس تمام سفر میں غدود جاذبہ کے ذریعے غذا کے اہم اجزاء جذب ہو کر جسم کی تندرستی وتوانائی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، لیکن غیر منہضم غذا اور فضلہ بائیں طرف کی آنت میں جمع ہوتا رہتا ہے جو کہ بوقت رفع حاجت براز کی صورت میں خارج ہو جاتا ہے۔ اگر دوران رفع حاجت دائیں پاؤں کو کھڑا کر کے بائیں پاؤں پر بوجھ ڈالا جائے تو بائیں آنت پر دباؤ پڑنے کی وجہ سے تمام فضلہ نہایت آسانی سے خارج ہو کر پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور انسان کی طبیعت میں شگفتگی آجاتی ہے۔

طبی اصول سے فضلہ کا اخراج پیٹ کے اندرونی دباؤ کی زیادتی کے عمل سے شروع ہو جاتا ہے اور یہ دباؤ عمل اخراج کے لیے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔

ایچ سی مینکل ایم ڈی کی تحقیق:

ایچ سی مینکل ایم ڈی اپنی تحقیقی کتاب صحت کے آسان اصول میں لکھتے ہیں کہ:

> ”حاجت رفع کرنے کے لیے قدرتی حالت اختیار کریں۔ حاجت رفع کرنے کے لیے سب سے زیادہ اعلیٰ اور آسان طریقہ یہ ہے کہ پاؤں کے بل بیٹھ کر گھٹنوں کو چھاتی کی جانب رکھیں۔“

دوانیٹوں کے درمیان بیٹھ کر رفع حاجت کرنا سنت نبوی:

صحت وصفائی کے نقطۂ نظر سے قضائے حاجت کے طریق اور بیت الخلاء کی تعمیر وبناوٹ بھی اہمیت رکھتی ہے۔

رفع حاجت کا سیدھا سادہ قدرتی طریقہ وہ ہے جس کا رواج دنیا کے بیشتر حصوں میں پایا جاتا ہے اور جو موجودہ ترقی یافتہ اقوام میں بھی گذشتہ صدی تک رہا تھا یعنی پاؤں کے بل زمین پر بدن کو کسی اور چیز کا سہارا دیئے بغیر بیٹھنا۔ آج کل یورپی اقوام اور ان کے تمدن کے دلدادہ لوگ اس پر تمسخر کرتے ہیں اور اسے جنگلی اور وحشیانہ طریقہ قرار دیتے ہیں۔ لیکن اگر غور کیا جائے تو طبی لحاظ سے یہی صحت وثبات کے لیے نہایت مفید اور صاف ستھرا طریقہ ہے۔ حضرت رسول کریم گھر میں جب قضائے حاجت کے لیے جاتے تو دوانیٹوں پر قدم رکھتے۔

(صحیح بخاری کتاب الوضو حدیث نمبر ۱۴۶)

دوانیٹوں کے درمیان رفع حاجت کرنا اور جدید تحقیق:

دوانیٹوں کے درمیان بیٹھ کر رفع حاجت کرنے سے جسم کے بالائی حصہ کا سارا بوجھ امعاء مستقیم (وہ آنت جس میں فضلہ بدن سے خارج ہونے کے لیے آخری مرحلہ پر پہنچتا ہے) اس کے ساتھ معدے پر دونوں جانب سے رانوں کا دباؤ ہوتا ہے۔ ٹانگوں کے کھلا ہونے، معدے اور جسم کے قدرتی دباؤ کے باعث اس آنت کا منہ پوری طرح کھل جاتا ہے اور اس کی حرکت دودی تیز ہو جاتی ہے جس سے فضلہ کا اخراج جلد اور بسہولت ہو جاتا ہے۔

موضوع:۲۱

سرمہ
سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سرمہ لگانا سنت نبوی ہے، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے صحابہ کو سرمہ لگانے کی تعلیم دی اور آج سے ۱۴۰۰ سال پہلے اس کی افادیت پر نصیحتیں بھی کی اور نصیحتیں بھی وہ جن کی آج جدید سائنس بڑے زور وشور سے تلقین کر رہی ہے۔ ذیل میں اسی سلسلے میں ہم چند احادیث پیش کر رہے ہیں۔

حضرت عبداللہ ابن عمر، حضرت عبداللہ ابن عباس، حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین سے روایت فرماتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اپنے اوپر لازم کرلو اثمد (سرمہ کو) کیونکہ یہ بینائی کو تیز کرتا ہے اور بالوں کو اگاتا ہے۔'' (ابن ماجہ، ابونعیم، ترمذی)

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

خسیر الی للم الاثمد یحلوالبصر و نیبت الشعر

(ابن ماجہ، ترمذی، طبرانی)

''تمہارے سرموں میں بہترین اثمد ہے۔ یہ بینائی کو روشن کرتا ہے اور بال اگاتا ہے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک سرمہ دانی تھی اور آپ سوتے وقت پہلے سیدھی آنکھ میں دو مرتبہ پھر بائیں میں دو مرتبہ اور پانچویں بار سیدھی آنکھ پر سلائی

سے لگایا کرتے۔(ابن ماجہ)

یا پھر ہر آنکھ میں تین تین بار لگاتے۔(ترمذی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ راوی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''اثمد سرمہ آنکھ میں ڈالا کرو، اس لیے کہ وہ آنکھ کی روشنی کو بھی تیز کرتا ہے اور پلکیں خوب اگاتا ہے۔''

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بیرونی طور پر چشم مبارک میں ہر روز سوتے وقت سرمہ استعمال فرمایا ہے۔(ابوداؤد، نسائی)

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سونے سے پہلے ہر آنکھ میں سرمہ کی تین تین سلائیاں لگایا کرتے تھے تاہم بعض روایات میں سیدھی آنکھ مبارک میں تین سلائیاں اور الٹی میں دو کا بھی ذکر ہے نیز یہ بھی روایت ہے کہ ہر آنکھ میں دو دو سلائیاں اور ایک سلائی کو دونوں آنکھوں میں لگاتے لہٰذا ہمیں مختلف اوقات میں مختلف طریقوں سے سرمہ استعمال کرنا چاہیے۔

نواب وحید الزمان رحمتہ اللہ علیہ اور حافظ ابن قیم رحمتہ اللہ علیہ نے اثمد سے مراد وہ سرمہ لیا ہے جو اصفہان سے آتا ہے اس سرمہ تعریف میں حافظ ابن قیم رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''اثمد سے مراد سرمہ کا وہ سیاہ پتھر ہے جو اصفہان سے آتا ہے اور یہ مغرب سے آنے والے تمام سرموں سے اچھا ہے کیونکہ اس کا اثر فوری ہوتا ہے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ یہ تاثیر میں ٹھنڈا ہوتا ہے۔ مقامی طور پر رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ آنکھوں کو تقویت دیتا ہے۔ اور عضلات کو مضبوط کرتا ہے یہ آنکھ میں بڑھے ہوئے گوشت کو ختم کرتا ہے۔ زخموں کو مندمل کرتا ہے آنکھ سے پانی بہنے کو

روکتا ہے اور اس کے فوائد میں اس وقت اضافہ ہو جاتا ہے جب اسے پانی اور شہد میں گھول کر لگایا جائے۔" (الطب النبوی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے سرمہ لگانے کی سنت پر جدید سائنس نے کافی تحقیقات کی ہیں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

سرمہ کے بارے میں چند ماہرین کی تحقیقات:

اولاً سرمہ کا اصلی پتھر جو Antiony ہے، وہ عام طور پر بازار میں دستیاب نہیں ہوتا۔ ورنہ اصلی سرمہ کا نکنی سے دنیا کے چند ہی مقامات پر حاصل ہوتا ہے جو سیاہ رنگ کا چمک دار پتھر ہے۔ اصفہانی سرمہ کافی شہرت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ نام نہاد سرموں کی وجہ سے اس کی افادیت مشتبہ بالکل مضر قرار دی جا رہی ہے۔ ورنہ اسلام میں چودہ سو سال سے بالالتزام شب و روز استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اس سے سوائے فوائد کے کوئی نقصان کا پہلو محسوس نہ ہوا بلکہ اس سنت پر عمل کرنے والوں کی بصارت ہمیشہ اس کی افادیت کی ضامن بنی رہی۔

ہندوستان کے ماہر علم الادویہ ڈاکٹر نڈکرنی اور دیگر پروفیسر و ماہرین نے اثمد (سرمہ) کو بصارت کے لیے مفید بتلایا ہے۔

یہ گندھک اور سیسہ کا مرکب ہے۔

یہ عام طور پر گندھک سے ملی ہوئی چمکدار دھات ہوتی ہے اور چاندی اور سنکھیا کے ہمراہ ملی ہوئی بھی پائی جاتی ہے۔

حکیم ولسیقوایدوس وغیرہ قدیم یونانی اطباء کو اس کا علم تھا اور انہوں نے اس کو قے آور اور مسہل لکھا ہے۔

پنڈت جے ایل دیو جی کہتے ہیں کہ سرمہ کمزوری بصر اور موتیا، آنکھوں کی خارش اور سرخی اور خراش میں مفید ہے۔ مختصر یہ کہ سرمہ آنکھوں کے کئی امراض کا علاج ہے۔

سرمہ سیاہ کو مد برحالت میں استعمال کرنے سے اس کے فوائد کئی گنا ہو جاتے ہیں۔

حکیم صفی الدین علی نے لکھا ہے کہ سرمہ سیاہ (انٹی مونی سلفائیڈ) کو اولاً اکیس دن تک آب باراں میں بھگو رکھیں۔ پھر اس کو آپ ہر پھلہ میں بارہ گھنٹے جوش دیں پھر نکال کر خشک کر لیں اور ہاون میں آب بادیاں کے ساتھ باریک پیس کر ریشم کے کپڑے میں دو تین بار چھان لیں۔ یہ سرمہ آنکھ میں سلائی سے لگائیں۔ سرمہ کو اندرونی طور پر بہت کم استعمال کیا جاتا ہے۔

علامہ ابن قیم جوزی رحمتہ اللہ علیہ نے الطب النبوی میں لکھا ہے:

ھو حجر اللمل الاسود یوتی بہ من اصفھان وھو افضلہ

''وہ کالا سرمائی پتھر ہے جو اصفہان سے نکلتا ہے جو بہتر قسم کا ہوتا ہے۔''

اور لکھا ہے کہ:

ینفع العین ویقویھا

''آنکھوں کو نفع دیتا ہے اور قوت بخشتا ہے۔''

ضعیف بصارت میں ضعیفوں کو تو بصارت کے لیے اس سے بہتر کوئی شے نہ ہوگی۔ کیمیائی طور پر سرمہ کا پتھر (Antimony) کی کچ دھات (Ore) ہے۔ زمانہ قدیم سے مصری عورتیں اپنی آنکھوں میں سرمہ لگا کر ان کو خوبصورت بناتی رہی ہیں۔

سرمہ اور جدید سائنسی تحقیقات:

☆ جدید تحقیق کے مطابق جب آنکھوں میں سرمہ لگایا جاتا ہے تو سورج کی تیز شعاعیں (الٹرا وائلٹ ریز) آنکھوں کی پتلی کو نقصان نہیں پہنچا سکتیں۔

☆ سرمہ اعلیٰ درجہ کا دافع تعفن یعنی اینٹی سپٹک ہے۔

☆ سرمہ سے آنکھوں کے اوپر پھنسی لینڈ انفکشن اور ککرے بالکل نہیں ہوتے۔

☆ ماہرین چشم کے مطابق سرمہ آنکھوں کے ان امراض سے بچاتا ہے جن امراض کا جدید سائنس میں علاج ناممکن ہے۔

☆ آشوب چشم کے مریض کے لیے سرمہ بہت مفید ہے حتیٰ کہ جو آدمی سرمہ مستقل استعمال کرتا ہے اسے آشوب چشم کا مرض نہیں ہوتا۔

☆ آنکھوں کے زخم، خراش اور سوزش کے لیے سرمہ بہت مفید ہے ہر قسم کے چھوتی جراثیم ختم کر دیتا ہے۔

سرمہ پر جدید تحقیقاتی ریسرچ:

انگلستان اور امریکہ سے سرمہ کی مضرت رسائی کی جو عجیب خبریں موصول ہوئی ہیں ان سے بہت پہلے قدیم مصری مقابر سے ایسے برتن ملے تھے جو سرمہ سے بنے ہوئے تھے۔ فراعنۂ مصر اپنی آنکھوں میں باقاعدہ سرمہ لگاتے تھے۔ ملکہ مصر قلوپطرہ کی جتنی بھی تصویریں موجود ہیں ان سب میں وہ دمدار سرمہ لگائے ہوئے ہے، شاہی خاندان کی زیبائش میں سرمہ لگانا ایک لازمی جزو تھا۔ تاریخ کے مطالعہ سے پتا چلتا ہے کہ اس قدر اور باقاعدگی سے سرمہ لگانے کے باوجود یہ لوگ اندھے نہیں ہوئے۔ ان کی بینائی قائم رہی۔ وہ چیز جسے لوگ پچھلے چھ ہزار سال سے آنکھوں میں لگاتے آئے ہیں۔ اس صدی میں آ کر کیسے مضر بن گئی؟

یہ ایک سوال ہے جسے حل کرنا ہمارا فریضہ بن گیا ہے۔ تحقیقات کی ابتداء ہم نے میڈیکل کالجوں میں امراض چشم کے ماہرین سے کی۔ لاہور کے کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے امراض چشم کے پروفیسر راجہ ممتاز خان کہتے ہیں کہ سرمہ آنکھوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

علامہ اقبال میڈیکل کالج میں شعبہ امراض چشم کے سربراہ پروفیسر ڈاکٹر سید

واصف محی الدین قادری فرماتے ہیں:

''خالص سرمہ لگانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ ہم نے سینکڑوں افراد ایسے دیکھے ہیں جن کو سرمہ لگانے سے بیحد فائدہ ہوا۔''

ماہر امراض چشم ڈاکٹر محمد یقین اس بارے میں صراحت سے کچھ کہنے کے قابل نہ تھے لیکن وہ بات کو واضح کرنے کے لیے خصوصی طور پر مشاہدے میں مصروف ہیں۔
کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے پروفیسر امراض چشم ڈاکٹر محمد منیر الحق فرماتے ہیں:

''آنکھوں کی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے سرمہ ایک لاجواب چیز ہے مجھے اس پر اتنا یقین ہے کہ اپنی آنکھوں میں باقاعدہ لگاتا ہوں گزشتہ دنوں جب آنکھوں کی سوزش کی وبا پھیلی تو ہر وہ شخص جو سرمہ لگاتا تھا اس بیماری سے محفوظ رہا۔''

آنکھوں کی بیماریوں کے ان ثقہ اور جید استادوں کی رائے سے معاملہ کی وضاحت ہو جاتی ہے یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ پاکستان کے ڈاکٹر اور سائنسدان دنیا کے کسی بھی سائنسدان کے مقابلہ میں زیادہ قابل اور باہنر ثابت ہوئے ہیں اور یہی وہ خوبی ہے جس کی بنا پر پاکستانی ڈاکٹر امریکہ میں بھی مقبول ہیں، ہم نے انگلستان، جرمنی اور امریکہ کے ہسپتالوں میں علاج کا معیار دیکھا ہے اور اس کے مقابلہ میں پاکستان کے ہسپتالوں کی کارکردگی بھی سامنے تھی اور جب تقابلی جائزہ لیا گیا تو یہ انکشاف ہوا کہ ہمارے ڈاکٹران سب سے زیادہ قابل اور باصلاحیت ہیں ہم نے کسی بھی سفید فام ڈاکٹر کو دن میں تین آپریشن کرتے نہیں دیکھا جب کہ ہمارے استاد مکمل سازوسامان کے بغیر ایک ایک دن میں ۱۹ آپریشن تک کر جاتے ہیں۔ اگر ہمارے پاس اتنا سامان، ذرائع اور بھیڑ کم ہو تو ہمارے تجربات اور ایجادات کسی بھی ملک سے زیادہ ہو سکتے ہیں۔

جب پاکستانی ماہرین امراض چشم یہ کہتے ہیں کہ سرمہ نقصان دہ نہیں تو پھر اس میں کسی کو گندھک اور کسی کو سکہ کہاں سے مل جاتا ہے اور وہ کون سی چیز ہے جس نے سرمہ میں داخل ہو کر انگلستان اور امریکہ والوں کے لیے اسے دہشت کا باعث بنا دیا؟

اس سوال کے جواب میں ہم نے پاکستان کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کے سینئر ریسرچ آفیسر جناب ڈاکٹر حنیف چودھری صاحب سے رابطہ قائم کیا انہوں نے ایک اور ماہر ڈاکٹر اعجاز الحسن صاحب کو بھی مشورہ میں شامل کیا اور دو ٹوک جواب دیا:

''سرمہ کا پتھر جب پہاڑوں سے نکلتا ہے تو اس کی ساخت میں سکہ شامل نہیں ہوتا۔ اس لیے سرمے میں سکہ نہیں ہو سکتا۔''

حکومت پنجاب کے محکمہ ترقی معدنیات کے ڈائریکٹر سلیم ملک صاحب سے پوچھا، انہوں نے بھی تصدیق فرمائی کہ سرمہ میں سکہ کسی بھی صورت میں شامل نہیں ہوتا۔ اب مسئلہ سرمہ میں گندھک کی موجودگی کا تھا۔ اس کے لیے (PCSIS) لیبارٹری میں شعبہ معدنیات کے ڈاکٹر خالد مسعود ملک کے یہاں حاضری دی، پاکستان میں جہاں کہیں بھی سرمہ پایا جاتا ہے۔ اس کے کان کنی کے بعد نمونے ڈاکٹر خالد مسعود کے پاس کیمیاوی تجزیہ کے لیے آتے ہیں۔ انہوں نے بھی اس امر کی تصدیق کی کہ سرمہ میں سکہ نہیں ہوتا۔ البتہ گندھک کی کچھ مقدار ضرور ہوتی ہے۔ سرمہ میں گندھک کی موجودگی کسی خرابی کا باعث نہیں کیونکہ آنکھ میں لگانے کے لیے سرمہ جب پیسا جاتا ہے تو اس سے پہلے ڈلی کو آگ میں ڈال کر سوراخ کرتے ہیں، گندھک چونکہ آگ میں قائم نہیں رہ سکتی اس لیے جل کر گیس بن جاتی ہے اور سرمہ کا پتھر مصفا ہو جاتا ہے، اگر گندھک کا کوئی ذرہ اس میں رہ بھی جائے تو کوئی حرج نہیں، کیوں کہ زمانہ قدیم سے آنکھوں میں گندھک اور پارے کا مرہم (Yellow Dintment) کے نام سے بکتا رہا ہے اور آج بھی سلفانا مائیڈ کے ایسے مرکبات آنکھ میں بڑی کثرت

سے ڈالے جاتے ہیں، جن میں گندھک اپنی نامیاتی صورت میں موجود ہوتی ہے۔ اس لیے کسی مرکب میں گندھک کی موجودگی آنکھوں کے لیے مضر نہیں ہوسکتی۔

دنیا میں جتنے بھی عناصر اور دھاتیں پائی جاتی ہیں ان میں سے کوئی بھی اپنی صحیح صورت میں پایا نہیں جاتا عناصر قدرتی شکل میں پہاڑوں اور کانوں سے کھود کر نکالے جاتے ہیں ان کو Ore یا کچ دھات کہتے ہیں۔ لوہا جب پہاڑوں سے نکلتا ہے تو اس کے ساتھ کبھی تانبہ اور کبھی میگنیشیم مرکب ہوتا ہے اس لیے دھات کو نکلنے کے بعد اسے ایک پیچیدہ عمل تیاری سے گزارتے ہیں اور اس کے بعد وہ استعمال کے قابل ہوتی ہے۔

سرمہ کیمیاوی طور پر Aintimony کہلاتا ہے اور حیرت کی بات یہ ہے کہ یہ جب اپنی کچ دھات کی صورت میں زمین سے نکلتا ہے تو اس کے ساتھ اور کوئی دھات مرکب نہیں ہوتی۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اصفہان سے نکلنے والا سرمہ خالص ترین صورت میں ہوتا ہے۔ پاکستان میں سرمہ چترال کے پہاڑوں میں پایا جاتا ہے۔ لاہور کی ایک فرم اس سرمہ کو مشین میں پیس کر چمڑے کی تھیلیوں میں بند کر کے سعودی عرب برآمد کرتی رہی ہے اور حجاج کرام مدینہ شریف سے جو سرمہ لایا کرتے تھے وہ پاکستان ہی سے برآمد کیا ہوتا تھا۔ اب کچھ عرصہ سے چترال کا سرمہ دوسرے کاموں میں استعمال کیا جارہا ہے۔ اس کے باعث بازار میں چترالی سرمہ فروخت نہیں ہوتا۔ بددیانت دکاندار سرمہ کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے آزاد کشمیر کے پہاڑوں سے سکہ کا سیاہ پتھر لاکر سرمہ کے نام سے فروخت کر کے جعل سازی کرتے ہیں ہم نے بازار میں فروخت ہونے والے سرمے کے کئی نمونے حاصل کیے اور ان کو لیبارٹری سے ٹیسٹ کردایا۔ ان میں کوئی ایک بھی سرمہ نہ تھا بلکہ سکہ تھا۔ یہ حقیقت ہے کہ آنکھ میں سکے کو سرمہ کی جگہ لگانے سے نظر کو ناقابل تلافی نقصان پہنچتا ہے۔ اور اس امر کا امکان بھی موجود ہے کہ سکے کا یہ سرمہ اگر کچھ زیادہ عرصے استعمال کیا جائے تو جسم کو بھی

مفلوج کردے۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بعض لوگ سکے کے اس پتھر کا سرمہ لے کر انگلستان اور امریکہ بھی گئے ہیں اور وہاں کے ماہرین امراض چشم کو یہ تاثر دیا ہے کہ سرمہ کی ساخت میں سکہ بھی شامل ہوتا ہے۔ چونکہ سکہ آنکھوں کے لیے ہی نہیں جسم کے لیے بھی مضر ہے اس لیے ان ممالک میں سرمہ پر پابندی لگادی گئی۔ یہاں پر یہ بات یاد رہے کہ پابندی سرمہ کی کسی خرابی کی وجہ سے نہیں بلکہ ملاوٹ کے باعث لگی ہے۔

ہمارے اسلامی ممالک میں سرمہ ہمیشہ سے استعمال میں رہا ہے۔ ہم نے اپنے بزرگوں کو خبر بینی کے دوران بھی چشمہ لگائے بغیر دیئے کی روشنی میں باریک لکھا ہوا پڑھتے دیکھا ہے۔ ان کی بینائی میں عمر کے باوجود پوری طاقت کی موجودگی کسی غذا یا ترکیب کا نتیجہ نہ تھی بلکہ یہ سرمے کا اعجاز تھا۔ ہمارے ذاتی علم میں سینکڑوں ایسے مریض موجود ہیں جنہوں نے ضعف بصارت کے لیے سرمہ استعمال کیا اور ان کی گرتی ہوئی بینائی بحال ہوگئی۔

حال ہی میں ایک دوست نے ایک چشم دید واقعہ بیان کیا جس میں کسی بزرگ کی بیس سال سے کمزور نظر دو ماہ سرمہ لگانے سے ٹھیک ہوگئی۔

جب ہم سرمہ کی افادیت کا تذکرہ کرتے ہیں تو متوقع فوائد کو ترمذی اور ابن ماجہ کی روایت کی روشنی میں ہی دیکھا جائے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے سرمہ کو نظر کی حفاظت کرنے والا اور پلکوں کے بال اگانے والا قرار دیا ہے۔ اسے بطور علاج تجویز نہیں فرمایا گیا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اس بارے میں جو لفظ ارشاد فرمایا وہ **"یجلی البصر"** ہے اس کے تفصیلی معانی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ یہ نظر کو روشن کرتا یا بینائی کو جلا دیتا ہے اس اعتبار سے سرمہ سے یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ جن لوگوں کی بینائی کم ہوگئی ہو ان کی بصارت کو بھی روشن کرسکتا ہے۔ (از سید خالد غزنوی، نوائے وقت)

موضوع:۲۲

ننگے پاؤں چلنے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

اگر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات کا مشاہدہ کیا جائے تو دیگر سنتوں کی طرح یہ بات بھی واضح ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ننگے پیر چلنے سے منع فرمایا کیونکہ اس سے کئی قسم کے خطرات اور امراض لاحق ہوتے ہیں۔ آج جدید میڈیکل سائنس کے ماہرین بھی اس بات پر زور دے رہے ہیں ننگے پیر نہیں چلنا چاہیے۔

ذیل میں ہم چند میڈیکل تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

ننگے پیر گھومنے کے خطرات:

والدین کو اس بات کا از حد خیال رکھنا چاہیے کہ ان کے بچے اسکول میں جا کر کھیلتے وقت پاؤں ننگے نہ کریں۔ یہ ایک مذموم اور خطرناک عادت ہے جس میں بچے بالعموم مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کو تاکید کرنی چاہیے کہ وہ ہمیشہ جوتے اور موزے پہنے رہیں اور کسی حالت میں بھی ننگے پاؤں کھیل کے میدان میں نہ اتریں۔ ہمارے اسکولوں میں کوئی باضابطہ کھیل کے میدان نہیں اور بچے بالعموم اسکول کے آس پاس غلیظ جگہوں میں کھیلتے ہیں، جہاں گھوڑے کی لید، انسان کا پاخانہ، ٹوٹی ہوئی کانچ، زنگ آلود کیل، لوہے کے پرانے ٹین اور کیلیں کثرت سے ہوتے ہیں۔

یہ چیزیں بچوں کے پاؤں کو زخمی کر سکتی ہیں اور ان زخموں کا فوراً تدارک نہ کیا جائے تو Tetanus ہو جانے کا اندیشہ ہے اور یہ وہ موذی مرض ہے جو اگر ایک بار

ہوگیا تو پھر اس کا علاج مشکل ہے اور اس سے جانبری مشکل تر ہے۔

ننگے پاؤں چلنے سے کزاز کا خطرہ:

کزاز کو چاندنی یا فک بستگی بھی کہتے ہیں۔ یہ بڑی موذی اور مہلک بیماری ہے۔ اس سے محفوظ رہنا آسان ہے، لیکن اس کا علاج نہایت مشکل، بلکہ اکثر محال ہوتا ہے۔ معلومہ وارداتوں میں سے تقریباً بیس فی صد لقمہ اجل ہو جاتے ہیں۔

کزاز ہے کیا؟:

یہ ایک حاد (شدید یا غیر مزمن) بخار ہے جو کزاز کے ڈنڈے نما جراثیم (عصیۂ کزاز) سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ بے مقدار جرثومہ انتہائی خطرناک ہوتا ہے اور اعصاب کے لیے زہر قاتل پیدا کرتا ہے۔

یہ ایسے بند زخموں میں نشو ونما پاتا ہے جن میں ہوا اور سورج کی روشنی یا دھوپ نہیں پہنچتی۔ کزاز کو فک بستگی بھی کہتے ہیں کیونکہ اس مرض میں دونوں جبڑے بھینچ جاتے ہیں۔ گویا ان میں قفل لگا دیا گیا ہو۔ یہ اس مرض کی سب سے نمایاں اور عام علامت ہے۔

کزاز کی بیماری کس طرح لگتی ہے؟:

اس مرض کے جراثیم زخم کے ذریعے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور خاص طور پر گھوڑے کی آنتوں میں ہوتے ہیں۔ اصطبلوں اور مویشیوں کے احاطے میں جہاں گھوڑوں کی لید یا گائے بھینس کا گوبر جمع رہتا ہے اور کھیتوں اور باغوں میں جہاں مویشوں کے فضلات کی کھاد استعمال ہوتی ہے ان جراثیم کے پائے جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

یہ جراثیم نہایت سخت جان ہوتے ہیں اور مٹی میں سالہا سال تک زندہ رہتے ہیں۔ باغوں، پگڈنڈیوں، گلیوں اور میدانوں میں، غرض ہر جگہ پائے جاسکتے ہیں۔ وہ بچے جو ننگے پاؤں کھیلتے ہیں اور کھیلنے میں زخمی ہوجاتے ہیں اس مرض کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

موضوع: ۲۳

بیت الخلاء میں رفع حاجت کے بعد پانی کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

طہارت:

نماز، تلاوت قرآن پاک، طواف کعبہ اور روزے جیسی عبادات کے لیے طہارت لازمی شرط ہے، لیکن طہارت و پاکیزگی کی اسلام میں صرف یہی حیثیت نہیں ہے بلکہ وہ بجائے خود بھی دین کا ایک اہم شعبہ اور بذات خود بھی مطلوب ہے۔

طہارت کا مطلب:

طہارت نجاست کی ضد ہے۔ طہارت کے معنی ہیں جسم کا نجاست حقیقی اور نجاست حکمی سے شرعی ہدایت کے مطابق پاک ہونا۔ نجاست حقیقی سے مراد وہ مخصوص غلاظت اور گندگی ہے جس سے انسان طبعی طور پر نفرت کرتا ہے اور اپنے جسم ولباس اور دوسری استعمال کی چیزوں کو اس سے بچاتا ہے۔ مثلاً پیشاب، پاخانہ، منی اور جانوروں کا خون وغیرہ۔ جب کہ نجاست حکمی ناپاکی کی اس حالت کو کہتے ہیں جس کا ناپاک ہونا ہمیں نظر نہیں آتا بلکہ شریعت کے ذریعہ معلوم ہوتا ہے۔ جیسے بے وضو ہونا، غسل کی حاجت ہونا، نجاست حکمی کو حدث بھی کہتے ہیں۔

طہارت کی اہمیت:

منصب رسالت پر سرفراز ہونے کے بعد رسالت اور فریضہ تبلیغ کی انجام دہی پر

متوجہ کرنے کے لیے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم پر جو سب سے پہلی وحی نازل ہوئی اس میں درس توحید کے بعد اولین ہدایت یہ ہے کہ طہارت کا کامل اہتمام کیجیے۔ ''اپنی ذات کو پاک صاف کیجیے۔'' ثیاب ثوب کی جمع ہے جس کے معنی لباس کے ہیں۔ مگر یہاں ثیاب سے مراد محض کپڑے ہی نہیں بلکہ جسم، لباس، روح غرض پوری شخصیت مراد ہے۔ عربی میں ''طاہر الثوب'' اس شخص کو کہتے ہیں جو ہر طرح کے عیوب اور گندگیوں سے پاک ہو، قرآن کی ہدایت کا مطلب یہ ہے کہ اپنے لباس، جسم، قلب اور روح کو ہر طرح کی گندگیوں سے پاک صاف رکھو، قلب و روح کی گندگیوں سے مراد تو کفر و شرک کے باطل عقائد و خیالات اور اخلاقی برائیاں ہیں اور جسم و لباس کی گندگی سے مراد وہ محسوس کرنے والی نجاستیں ہیں جن سے ہر طبع سلیم کراہت محسوس کرتی ہے اور جن کا نجس ہونا محسوس ہے یا جن پر شریعت نے نجس ہونے کا حکم لگایا ہے۔

طہارت کی اسی اہمیت کے پیش نظر قرآن نے جگہ جگہ اس کی ترغیب دی ہے اور بعض مقامات پر تو اللہ تعالیٰ نے ان بندوں کو اپنا محبوب قرار دیا ہے جو طہارت و نظافت کا پورا پورا اہتمام کرتے ہیں۔

واللہ یحب المتطھرین (التوبہ)

''اور اللہ ان لوگوں سے محبت رکھتا ہے جو خوب پاک وصاف رہتے ہیں۔''

طہارت عملی زندگی میں:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم خود تو طہارت و نظافت کی بے نظیر مثال تھے ہی، امت کو بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے طہارت کی انتہائی تاکید فرمائی ہے اور طرح طرح سے اس کی اہمیت واضح فرما کر پاک و صاف رہنے کی ترغیب دی ہے ارشاد فرمایا:

''طہارت آدھا ایمان ہے۔''

اور پھر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نہایت تفصیل اور وضاحت کے ساتھ اس کے احکام بتائے۔ پاک ہونے کے طریقے سمجھائے اور خود عمل کر کے سمجھانے اور ذہن نشین کرانے کا حق ادا کر دیا۔

پاکی اور ناپاکی کا معیار صرف خدا کی شریعت ہے۔ اپنے ذوق، طبیعت، یا سمجھ سے ہمیں اس میں کسی اضافے کا حق ہے نہ کمی کا۔ ہر وہ چیز یقیناً پاک ہے جس کو شریعت نے پاک کہا ہے اور حق صرف وہی ہے جس کو شریعت نے حق بتایا ہے اور ہر وہ چیز یقیناً باطل یا ناپاک ہے جس کو شریعت نے باطل یا ناپاک کہا ہے۔ پھر شریعت نے پاکی حاصل کرنے اور پاک ہونے کے جو طریقے اور تدبیریں بتائی ہیں ان طریقوں اور تدبیروں سے یقیناً پاکی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس معاملے میں اپنے ذوق وخیال یا رجحان طبع سے پاکی یا ناپاکی کا کوئی معیار قائم کرنا اور خواہ مخواہ وہم اور شبہات میں پڑ کر خدا کی آسان شریعت کو اپنے لیے دشوار بنا لینا نہ صرف یہ کہ اپنے کو بے جا دشواریوں میں مبتلا کر لینا ہے بلکہ سخت قسم کی گمراہی اور دین کے صحیح فہم سے محرومی ہے، اس غلط طرز فکر وعمل سے بعض اوقات بڑی زبردست خرابیاں پیدا ہوتی ہیں اور آدمی شریعت کو اپنے لیے وبالِ جان بنا کر بہت دور جا پڑتا ہے۔

ہر مسلمان کے لیے لازم ہے کہ وہ طہارت کے احکام کو جانے، یاد کرے اور ان کے مطابق ظاہر و باطن کو پاک کرے۔ قلب و روح کو بھی باطل افکار و نظریات اور کفر و شرک کے عقائد سے پاک رکھے اور اپنے جسم ولباس اور دوسری متعلق چیزوں کو بھی ہر طرح کی نجاستوں سے پاک رکھے۔

امام عبدالرحمٰن ابن جوزی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

''طہارت کے چار مرتبے ہیں۔ ظاہری طہارت، نجاست، فضلات، حدث سے پاک ہونا۔''

صحت، صفائی اور حفظ ماتقدم:

اسلام علاج سے زیادہ حفظان صحت اور احتیاطی طبی تدابیر پر زور دیتا ہے۔ اسلام کی جملہ تعلیمات کا آغاز طہارت سے ہوتا ہے اور حفظان صحت کے اصولوں کا پہلا قدم اور پہلا اصول بھی طہارت ہے۔ طہارت کے بارے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے:

الطہور شطر الایمان (صحیح مسلم، ۱: ۱۱۸)

''صفائی ایمان کا لازمی جزو ہے۔''

اسلامی تعلیمات میں طہارت کا باب ان مقامات کی طہارت سے شروع ہوتا ہے جہاں سے فضلات خارج ہوتے ہیں۔ یہ طہارت کا پہلا اصول ہے اور مسلمان ہونے کی حیثیت سے ہر شخص سمجھتا ہے کہ اس کے بغیر طہارت کا کوئی تصور مکمل نہیں ہوتا۔

عن انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ یقول: کان النبی صلی اللہ علیہ وسلم اذا خرج لحاجتہ أجیئ انا و غلام و أداوۃ من مآء یعنی تستنجی بہ
(صحیح بخاری، ۱: ۲۷)

''حضرت انس ابن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ جب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم رفع حاجت کے لیے تشریف لے جاتے تو میں اور ایک لڑکا پانی کا برتن لے کر حاضر بارگاہ ہوتے تا کہ آپ اس سے استنجاء فرمالیں۔''

پانی سے استنجا:

حضرت ابو ایوب انصاری، حضرت جابر ابن عبداللہ اور حضرت انس رضی اللہ

تعالیٰ عنہم سے مروی ہے کہ جب **"فیہ رجال یحبون"** والی آیت مبارکہ نازل ہوئی تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے (اہل قبا) سے فرمایا:

''اے گروہ انصار! اللہ تعالیٰ نے طہارت کے بارے میں تمہاری تعریف فرمائی ہے، تم بتاؤ کہ تمہاری طہارت کیا ہے؟ انہوں نے عرض کیا کہ نماز کے لیے ہم وضو کرتے ہیں۔ جنابت سے غسل کرتے ہیں اور پانی سے استنجا کرتے ہیں۔ فرمایا: تو وہ یہی ہے اس کا التزام رکھو۔ (سنن ابن ماجہ)

استنجا ہمارے جسم کی صفائی کا نہایت اہم جزو ہے۔ اسلام میں پانی سے طہارت کی اہمیت واضح ہے۔

پانی سے طہارت کا فائدہ:

اسلامی معیار پاکیزگی کی بلندی ایک اور امر سے بھی ظاہر ہے۔ صرف پیشاب کرنے کے بعد بھی طہارت کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کرنے کے بعد پیشاب کی نالی میں قطرات رک جاتے ہیں جو کچھ دیر تک غیر محسوس طور پر خارج ہو کر لباس یا زانوں پر لگ کر انہیں گندہ کرتے رہتے ہیں۔ اس غلاظت سے بچنے کے لیے دو طریقے اختیار کیے جاتے ہیں۔

اول کسی جاذب چیز مثلاً مٹی کے خشک ڈھیلے، جاذب کاغذ، کپڑے وغیرہ سے قطرات خشک کر لیے جاتے ہیں اور پھر پانی سے طہارت کی جاتی ہے۔ دوسرے اسی وقت صرف پانی سے طہارت کی جاتی ہے پانی کی خنکی سے پیشاب کی نالی سکڑ جاتی ہے اور اس کے باعث قطرات فوراً خارج ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی پانی سے صفائی بھی ہو جاتی ہے۔

دوسری تمام اقوام میں پیشاب کے قطرات سے ذرا پرہیز نہیں کی جاتی پیشاب کیا؟ فوراً اٹھ کھڑے ہوئے۔ پتلون کے بٹن بند کر لیے۔ ازار بند پاجامہ کا باندھ لیا یا

دھوتی سے متعلقہ حصہ جسم ڈھک لیا اور بس۔ ایسے قطرات جسم یا لباس پر لگ کر بو اور غلاظت پیدا کرتے ہیں اور بعض دفعہ رانوں وغیرہ پر جلدی امراض پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔

میں نے اکثر دیکھا ہے ہندو پاخانہ میں پانی کا لوٹا بجائے طاق میں رکھنے کے نیچے فرش پر رکھ دیتے ہیں۔ جس پر پیشاب کی چھینٹیں بھی پڑتی رہتی ہیں اور پھر اسی سے آبدست کیا جاتا ہے۔ مسلمان اس غرض کے لیے بھی پاک وصاف پانی استعمال کرتا ہے۔ اور اسے ایسی جگہ رکھتا ہے جہاں وہ پیشاب کی چھینٹوں سے محفوظ رہے۔ طہارت صحیح معنوں میں پاک وصاف پانی سے ہی ہوسکتی ہے۔ اس کے علاوہ وضو کے پانی کو پاخانہ میں رکھنا منع ہے۔ (تجوید بخاری حصہ اول کتاب الوضو حدیث نمبر ۱۱۵)

ایک نمازی مسلم کا بدن اور لباس بول و براز کی معمولی سے معمولی اور دوسری ہر قسم کی غلاظتوں سے پاک ہوتا ہے۔ اور بعض تو اتنی احتیاط سے کام لیتے ہیں کہ اگر ایک قطرہ پیشاب ان کے بدن یا کپڑے پر لگ جائے تو انہیں چین نہیں آتا جب تک اسے اچھی طرح دھوکر صاف نہ کرلیں۔ گویا اس غلاظت سے پرہیز مسلمان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے۔

پانی سے استنجا اور لندن کے ایک اسکول کے پرنسپل جے ای ایونز بی ایس سی کی ریسرچ:

مغربی افریقہ کے ملک گانا کے مشہور انگریزی اخبار ''گنی ٹائمز'' کی ۷؍مارچ ۱۹۵۸ء کی اشاعت میں اس کے خصوصی مقالہ نگار پین فورڈ نے ایک شذرہ اس مضمون کا شائع کیا کہ اسلام کی خوبیاں اپنی جگہ مسلم وقابل داد ہیں لیکن اس میں یہ کیا گندہ اور گھناؤنا طریقہ بجائے کاغذ کے پانی سے آبدست لینے کا رکھا ہے۔ مسٹر پین فورڈ نے اپنی طرف سے اسلام پر بہت بڑا اعتراض کر کے ان علاقوں میں اپنے تمدن کی فوقیت

ظاہر کرنے کی کوشش کی ہے اور اسلام کو غیر متمدن لوگوں کا مذہب ثابت کرنے کی ناکام سعی کی ہے۔

ہمارے مندرجہ بالا معروضات کی روشنی میں اس اعتراض کی کوئی حقیقت نہیں ہے اور یورپین تمدن کے انحطاط و زوال کے نہایت واضح اور بین آثار کے نمودار ہونے کے وقت اسلام پر اس قسم کے بودے حملے ڈوبتے کو تنکے کا سہارا ہیں۔

لیکن اسی علاقے کے شہر لیکس کے سی ایم ایس اسکول کے سابق پرنسپل مسٹر جے ای ایونز بی ایس سی (لندن) نے اپنی تصنیف ''ٹراپیکل ہائیجین'' (حفظان صحت گرم ممالک) میں لکھا ہے:

> ''آبدست کے وقت کاغذ کے بجائے پانی کا استعمال بہتر ہے۔ وہ یورپی باشندے جو مشرقی ممالک میں جا کر آباد ہو جاتے ہیں وہ بالعموم پانی استعمال کرنے کا طریقہ اختیار کر لیتے ہیں۔ جو لوگ اس طریقہ کے عادی ہو جاتے ہیں انہیں اس کو جاری رکھنا چاہیے اور اسے ترک نہیں کرنا چاہیے طہارت کے وقت خواہ پانی استعمال کیا جائے یا کاغذ دونوں صورتوں میں یہ ضروری ہے کہ فراغت کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے صاف کیا جائے۔''

باوجود اسلامی طریق آبدست کی افادیت و اہمیت تسلیم کر لینے کے مسٹر ایونز بھی یہ نکتہ نہ سمجھ سکے کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد اگر پانی استعمال نہ کیا جائے تو مکمل صفائی متعلقہ حصہ جسم کی نہیں ہوتی۔

جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ کاغذ استعمال کرنے کے بعد پانی سے آبدست کیے بغیر نہانے کے لیے ٹب کے پانی میں بیٹھ جانا ایک نمازی مسلمان کے لیے بڑا ناگوار ہوتا ہے کیونکہ اجابت بلکہ صرف پیشاب کے بعد بھی پانی سے متعلقہ حصہ جسم کی صفائی کرنا اس کی فطرت ثانیہ بن چکی ہوتی ہے اور اس سے انکار نہیں کیا

جا سکتا ہے کہ خواہ آپ صفائی کپڑے سے کریں یا کاغذ سے، متعلقہ حصہ جسم پر ذرات غلاظت کچھ نہ کچھ ضرور موجود رہتے ہیں جو پانی سے ہی صحیح طور پر صاف ہو سکتے ہیں اور یہ بھی مسلمہ امر ہے کہ دنیا کی کوئی چیز پانی سے بڑھ کر سہل الحصول اور زود اثر نہیں ہے۔

اسلام میں استنجا کا عمل:

اسلام کے ہر کام میں حکمت ہے، پانی سے پاکی حاصل کرنے سے نیز زیر ناف بال صاف کرنے سے مسلمانوں کو وہ بیماریاں نہیں ہوتیں جوان لوگوں کو ہوتی ہیں جو کہ طہارت کے نام سے نا آشنا ہیں۔

مغربی دنیا کے لوگ پاخانہ پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد کاغذ سے صاف کرنے پر اکتفا کرتے ہیں جس کی وجہ سے ان کو ہر وقت پلید رہنا پڑتا ہے۔ نیز زیر ناف بال نہ صاف کرنے کی وجہ سے ان میں جوئیں پڑ جاتی ہیں اور جلدی امراض عام پائے جاتے ہیں۔

طہارت ایک بڑی نعمت ہے جو اسلام نے ہمیں عطا کی۔ کاش! ہم اس کی اہمیت کو جانیں، جسمانی طہارت روحانی ترقی کا پہلا راستہ ہے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے نظافت و پاکیزگی کو ایمان کا جز قرار دیا ہے۔

بیت الخلا میں کاغذ کے استعمال سے کئی بیماریوں کے خطرات:

آج عالم مغرب میں پانی سے طہارت کے اس فطری طریقہ کو چھوڑ کر کاغذ وغیرہ کے استعمال کو رواج مل چکا ہے اور ہمارے ہاں بھی یہ طریقہ پروان چڑھ رہا ہے حالانکہ اس سے کئی خرابیاں اور قسم قسم کی بیماریاں بھی در آئی ہیں۔ عافیت درحقیقت اسلام ہی کے بیان کردہ اصولوں میں ہے، طب جدید کے مطابق جو لوگ رفع حاجت

کے بعد طہارت کے لیے پانی کی بجائے فقط کاغذ استعمال کرتے ہیں انہیں مندرجہ ذیل بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔

بیماری۔۱: تحقیق کے مطابق معلوم ہوا کہ جن مردوں میں بانجھ پن ہو جونیات منویہ کی کمی سے ہوا کرتا ہے انہیں چاہیے کہ اپنے خصیوں کو پانی سے بار بار دھوئیں اس سے جونیات منویہ کی پیدائش بڑھتی ہے۔ جولوگ رفع حاجت کے بعد پانی سے طہارت نہیں کرتے وہ اکثر زیر ناف بیماریوں کا شکار ہوجاتے ہیں جن میں اکثر کو اگزیما، بالدار پھوڑے جو مقعد کے قریب نکلتے ہیں جن کو طب کی زبان میں بھگندر یا ناسور کہا جاتا ہے جن میں آپریشن کے سوا چارہ نہیں یہ بھی ممکن ہے ایسے پھوڑے مقعد کے کینسر میں تبدیل ہوجائیں۔

بیماری۔۲: (Pilonidal Sinus) یہ ایک بالدار پھوڑا ہے جو پاخانے کی جگہ کے قریب ہوجاتا ہے اور اس کا علاج آپریشن کے بغیر نہیں ہوسکتا۔ یہ پھوڑا زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتا ہے جو رفع حاجت کے بعد کاغذ سے صفائی کرتے ہیں اور پانی استعمال میں نہیں لاتے۔

بیماری۔۳: جدید ماہرین حیاتیات اور ڈاکٹروں نے یہ بات ثابت کی ہے کہ استنجا کرنے سے انسان کی کم از کم بتیس بیماریاں ختم ہوجاتی ہیں۔ جس میں سے ایک ہے نامردی اگر انسان پیدائشی نامرد نہ ہو تو خدا کے فضل سے نمازی شخص کبھی نامرد نہیں ہوگا۔

بیماری۔۴: (Pyelo Nephritis) پیشاب کے راستوں اور گردوں میں پیپ کا پیدا ہوجانا، بالخصوص عورتوں میں۔ پاخانے کے جراثیم مثلاً (E-Coli) پیشاب کی نالی میں آسانی سے داخل ہوکر سوزش اور پیپ پیدا کردیتے ہیں اور اس سے آہستہ آہستہ گردوں کی مہلک بیماری لاحق

ہو جاتی ہے جس کا بعض دفعہ اس وقت پتہ چلتا ہے، جب وہ لا علاج ہو جاتی ہے۔

خالق کائنات نے اسلامی طریقہ میں سب خوبیاں یکجا فرمادی ہیں اور ہم کئی خطرناک بیماریوں سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

طہارت اور قبول اسلام:

ایک مسلمان طالب علم لندن میں تعلیم حاصل کر رہا تھا، وہ جس مکان میں مقیم تھا اس میں ایک انگریز خاتون رہتی تھی۔ اور وہاں مختلف ممالک کے طلبہ بھی مقیم تھے۔ یہ عورت ان سب طلبہ کے کپڑے دھونے کا بھی انتظام کرتی تھی، ایک مرتبہ اس خاتون نے مسلمان طالب علم سے کہا:

''کیا آپ کو میرے کپڑے دھونے پر بھروسہ نہیں ہوتا؟''

طالب علم نے جواب دیا:

''کیوں نہیں؟ مجھے بھروسہ ہے کہ آپ کپڑے ٹھیک دھوتی ہیں۔''

خاتون نے پوچھا:

''پھر آپ اپنے کپڑے خود دھو کر میرے حوالے کیوں کرتے ہیں۔''

طالب علم نے کہا:

''اگر مجھے کپڑے خود دھونے ہوتے تو میں آپ کے حوالے کیوں کرتا؟ واقعہ یہ ہے کہ میں اپنے کپڑے دھو کر آپ کو نہیں دیتا، ویسے ہی دے دیتا ہوں۔''

خاتون نے کہا:

''پھر یہ کیا بات ہے کہ مجھے دوسرے لوگوں کے زیر جامہ میں طرح

طرح کے دھبے اور بدبو محسوس ہوتی ہے۔ لیکن آپ کے زیر جامہ پر کبھی ایسی کوئی چیز مجھے نہیں ملی۔''

طالب علم نے جواب دیا:

محترمہ میں مسلمان ہوں، میرا دین مجھے پاکی اور نظافت کا حکم دیتا ہے، اگر میری شلوار یا زیر جامے پر پیشاب کا قطرہ بھی پھیل جائے تو میں ایسی حالت میں اس وقت تک نماز نہیں پڑھتا جب تک اسے دھو نہ لوں اس لیے میرے کپڑوں میں کوئی ناپاک چیز نہیں رہ سکتی، اور جب کپڑے اتارتا ہوں تو وہ پاک صاف ہوتے ہیں۔''

انگریز خاتون بولی: ''تمہارا اسلام اتنی چھوٹی چھوٹی باتوں کی بھی تعلیم دیتا ہے۔''

طالب علم نے کہا: ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں یہ حکم دیا ہے کہ اللہ کو ہر وقت یاد رکھیں، چنانچہ جب میں بیت الخلاء جاتا ہوں تو پہلے ایک دعا پڑھتا ہوں، نکلتا ہوں تو دوسری دعا پڑھتا ہوں، جب نئے کپڑے پہنتا ہوں تب بھی دعا پڑھتا ہوں، اسی طرح کھانا کھانے، گھر سے نکلنے، سونے، جاگنے اور زندگی کے ہر اہم کام کے موقع پر ہمیں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے دعائیں سکھائی ہیں۔ وہ پڑھتا ہوں تاکہ اللہ کے ساتھ میرا تعلق مضبوط رہے، کیونکہ یہ تعلق ہی صحیح راستے کی طرف میری ہدایت کرتا ہے، اور مجھے ایسے کاموں سے باز رکھتا ہے جو اللہ کی ناراضی کا باعث ہوں۔''

انگریز خاتون کو اس نوجوان کی یہ باتیں بڑی عجیب، مگر بڑی دلکش محسوس ہوئیں، اس کے بعد وہ اس نوجوان کی نشست و برخاست، اس کے رہن سہن اور عادات و اطوار کو غور سے دیکھتی رہی، اور اس کی تہذیب، اس کی شائستگی، اس کی پاکیزگی، اس کی عفت اور فضولیات سے اس کے اجتناب نے رفتہ رفتہ اس خاتون کے دل میں اسلام کے لیے ایک جستجو پیدا کر دی، وہ اس نوجوان سے اسلامی تعلیمات کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرتی رہی، یہاں تک کہ اسلام کی حقانیت اس کے دل میں گھر

کر گئی۔حق کے نور نے اس کے دل کو بھی منور کر دیا، اور وہ نہ صرف یہ کہ خود مسلمان ہوئی، بلکہ اپنے خاندان کے متعدد افراد کو بھی مسلمان کر لیا۔

(ترجمہ از۔مجلّہ الاعتصام من الاسلامی۔شمارہ شوال ۱۴۰۴ھ، صفحہ:۶۶۔۶۷)

پادری کے سامنے تبلیغی جماعت کے ساتھیوں کا تجربہ:

ملتان کی ایک جماعت انگلستان ۷ ماہ کے لیے گئی وہاں مسلمانوں سے ملاقاتیں کیں۔اسی دوران ایک پادری نے ان کو کافی پریشان کیا کہ مسلمان پاک ہونے کے لیے پانی استعمال کرتے ہیں جو ہمارے علاقہ میں بہت قیمتی ہے اور یہ کام تو ٹشو پیپر سے بھی ہو جاتا ہے۔جماعت والوں نے اس پادری کو سمجھانے کی بہت کوشش کی کہ ٹشو پیپر سے انسان پاک نہیں ہوتا اور پانی خود پاک ہے اور پاک کرنے والا ہے۔اس چیز کو پادری نہیں مان رہا تھا اور جماعت والوں کو تنگ کر رہا تھا۔چنانچہ جماعت کے ایک ساتھی نے ہمت کی اور اس چیز کا مشاہدہ کرانے کی ٹھان لی۔اس ساتھی نے گندگی منگوائی۔اس میں اپنی انگلی ڈال کر نکال لی اور اس کو کافی دفعہ ٹشو پیپر سے صاف کیا اور پادری کی ناک کے قریب لے گیا۔تو پادری نے تسلیم کیا کہ اس سے بو ابھی آتی ہے۔ پھر اس نے دوبارہ اپنی انگلی گندگی میں ڈال کر نکالی اور اس کو پانی سے خوب دھویا اور پادری کی ناک کے قریب لے گیا تو پادری نے خود بتایا کہ اب اس سے بو نہیں آتی۔ اس پر وہ پادری اٹھ کر یہ کہہ کر چلا گیا کہ جو تم کہتے ہو وہ حق ہے۔

موضوع:۲۴

بیٹھ کر پیشاب کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

بیٹھ کر پیشاب کرنے پر ارشادات:

پیشاب کرنے میں بے حد احتیاط کا حکم آیا ہے کہ اس کے چھینٹے کپڑوں اور جسم کے کسی حصے پر نہیں پڑنے چاہئیں، اس کی وعیدیں ہیں۔ تاریخ اسلام کا ایک واقعہ اس کی اہمیت واضح کر رہا ہے۔

ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ سفر میں ایک دفعہ رات ہوگئی۔ میں ایک بڑھیا کے گھر ٹھہرا۔ رات کو قریب کی ایک قبر سے آواز آئی **بول وما بول شن وما شن** یعنی ''پیشاب کونسا پیشاب، مشک کونسی مشک'' میں نے دریافت کیا کہ یہ کیسی آواز ہے، بڑھیا نے بتایا کہ اس قبر کا مردہ میرا خاوند ہے۔ وہ پیشاب احتیاط سے نہیں کرتا تھا۔ میں بارہا کہتی تھی کہ جانوروں سے بھی بدتر ہے کہ اونٹ جب بھی پیشاب کرتا ہے تو ٹانگوں کو پھیلا لیتا ہے تاکہ پیشاب سے بچے مگر تو ذرا احتیاط نہیں کرتا۔

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھڑے ہوکر پیشاب کرنے سے منع فرمایا۔ (مشکوٰۃ)

مگر آج حالت یہ ہے کہ نئی تہذیب کے صاحبان بہادر کھڑے ہو کر پیشاب کرتے ہیں۔ آدھا پتلون میں اور آدھا ٹانگوں پر۔ حالانکہ کتا جب پیشاب کرتا ہے تو وہ بھی ٹانگ اٹھا لیتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم آج سے ۱۴۰۰ سال پہلے بیٹھ کر پیشاب کرنے کا

حکم فرما گئے اور کھڑے ہو کر پیشاب کرنے کا منع فرمایا۔ آج جدید سائنس کی ریسرچ نے ثابت کر دیا کہ کھڑے ہو کر پیشاب کرنے کے کتنی کثیر تعداد میڈیکل نقصانات ہیں اور بیٹھ کر پیشاب کرنے کے کیا کیا میڈیکل فوائد ہیں؟

ذیل میں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں جو کہ ہماری تحقیقات نہیں بلکہ یورپی تحقیق نگاروں کی تحقیقات ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

بیٹھ کر پیشاب کرنے میں حکمت:

بغیر کسی عذر کے محض شوقیہ طور پر کھڑے ہو کر پیشاب کرنا انسان کو کسی طرح بھی زیبا نہیں۔ افسوس کہ ہمارا فیشن زدہ طبقہ مغرب کی اتباع میں بڑی تیزی کے ساتھ اس وبا میں مبتلا ہوتا جا رہا ہے۔ کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے کپڑے اور جسم آلودہ ہونے کا خدشہ بہت حد تک قوی ہوتا ہے اور کھڑے ہو کر پیشاب کرنے والے عموماً پانی سے طہارت کرنے سے بھی گریزاں ہوتے ہیں۔ اس سے نہ صرف امراض کے حامل گندے جراثیم پھیلتے ہیں، بلکہ ان حضرات کے کپڑوں اور جسم سے بو بھی آتی ہے جو کسی طرح بھی قابل تعریف نہیں، پیشاب کے چھینٹوں سے نہ بچنے والے حضرات کے لیے یہ حدیث پاک یقیناً باعث عبرت ہوگی۔

ٹوکیو کی کانفرنس کے مقالات میں انکشاف:

ایک مشہور و معروف ڈاکٹر کی تصدیق:

۱۹۸۶ء میں میں حکومت پاکستان کا نمائندہ بن کر میڈیکل کانفرنس میں شرکت کے لیے ٹوکیو (جاپان) گیا۔ وہاں دس دن تک پروگرام تھا۔ شعبہ طب کے دس ہزار سائنسی مقالات پڑھے گئے۔ ایک دن صبح سے دوپہر تک کچھ مقالات تو اسلام کے متعلق تھے۔ مثلاً کھانے اور پینے کے لیے کہ بیٹھ کر یا کھڑا ہو کر کھانا چاہیے؟ تو انہوں

نے ثابت کیا کہ کھانے اور پینے کے لیے بیٹھنا ضروری ہے۔ پیشاب کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر کرنا چاہیے؟

تو معلوم ہوا کہ وہاں کے سائنس دانوں نے اس مسئلہ پر کام کیا۔ ان کی تحقیق کے مطابق مثانے کے منہ پر ایک غدود Prostate مردوں میں پایا جاتا ہے جو بڑھاپے میں بڑھ کر پیشاب کو بند کر دیتا ہے۔ سائنس دانوں نے دیکھا ہے کہ جو کھڑے ہو کر پیشاب کرتے ہیں ان میں یہ غدود جلدی بڑھ جاتا ہے بہ نسبت ان لوگوں کے جو بیٹھ کر پیشاب کرتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ جب کھڑے ہو کر پیشاب کرتے ہیں تو پیشاب کی دھار غدود سے بہت دباؤ سے ٹکراتی ہے جس سے غدود بڑھ جاتا ہے۔ اگر بیٹھ کر پیشاب کیا جائے تو پیشاب کی دھار کم دباؤ کے ساتھ غدود سے ٹکراتی ہے جس کی وجہ سے یہ غدود جلدی نہیں بڑھے گا۔

پیشاب کے زہریلے مادوں پر ریسرچ:

پیشاب سارے جسم کے فاسد مادوں کا مجموعہ ہوتا ہے اس میں بہت ہی زہریلے مرکبات ہوتے ہیں۔ جو کہ جسم انسانی کے لیے بڑے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ پانی کے جانور پیشاب میں ایمونیا خارج کرتے ہیں مگر خشکی کے جانور یوریا خارج کرتے ہیں۔ ایمونیا یوریا سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ یہ بھی ہم پہ خدا کا احسان ہے، ہائیڈرا، ایمیبا اور لا نارین جیسے جانور پانی میں رہ کر ایمونیا خارج کرتے ہیں، ایمونیا کے لیے پانی بہت ضروری ہے۔ ورنہ یہ سب ہلاک ہو جائیں۔ ایمونیا کے زہریلے پن کا اندازہ اس سے لگائیے کہ اگر خرگوش کے خون کے بیس ہزار حصوں میں سے ایک حصہ تک بھی ایمونیا کی مقدار بڑھ جائے تو خرگوش فوراً مر جائے۔ لہٰذا ایمونیا اسی وقت فاسد مادے کی صورت میں مناسب رہتا ہے جب پانی اردگرد بہت زیادہ ہو۔

یوریا اس سے کم نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایمونیا سے یوریا بنایا جا سکتا ہے مگر اس سے کم ضرر رساں ہوگا۔ دونوں مرکبات خلیوں پر بری طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔ انسان پانی کی بہتات کے باوجود بھی یوریا ہی خارج کرتا ہے۔ کیسا انتظام کیا ہے قدرت نے کہ کم ضرر رساں بھی پانی کی بہتات میں۔ یعنی یوریا پانی کی زیادتی میں خارج ہوتا ہے۔ قدرت حق نے دونوں طرف سے خیال رکھا کہ حضرت انسان کو ہر طرح سے سہولت رہے۔ ہم اپنے جسم سے یوریا خارج کرنے کے لیے روزانہ ایک لیٹر پانی پی جاتے ہیں۔

اگر اتنے (زہریلے فاسد) مادے ہم اپنے اوپر اور کپڑوں پر گرالیں تو کیا ہم انسان ہو سکتے ہیں؟ اسلام نے چودہ سو برس ہی پہلے اس کی طرف دھیان دینے کو ہمیں متوجہ کر دیا تو ہمیں اپنی اصلاح کی کوشش تو کرنی چاہیے۔

موضوع: ۲۵

عصاء کا استعمال

سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

عصاء (لاٹھی) کی سنت:

حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم اپنے دست مبارک میں (عموماً) عصاء رکھتے تھے اور اس پر ٹیک لگایا کرتے تھے اور فرماتے تھے کہ عصاء پر ٹیک لگانا اخلاق انبیاء علیہم السلام میں سے ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک مجن (یعنی ایسی چھڑی جس کا ایک سرا ٹیڑھا ہو) تھی، اس کا طول ایک گز یا کچھ زیادہ تھا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم اس کو دست مبارک میں پکڑ کر چلتے تھے۔ اس کے سہارے سواری پر سوار ہونے کے بعد دست مبارک کے سامنے اونٹ پر لٹکا لیتے تھے۔ یہ بھی مروی ہے کہ اسے اکثر اپنے دست مبارک میں رکھا کرتے تھے۔

عصاء (لاٹھی) کی سنت پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

عصاء اور جوانی کی اکڑ:

چالیس سال کی عمر کے بعد عصا (ہاتھ کی لکڑی) لے کر چلنا چاہیے تا کہ نو جوانی کی اکڑ ختم ہو کر بڑھاپا یاد رہے۔ اس سنت کو تازہ کرنے کی ضرورت ہے جو کہ قریب قریب ختم ہو چکی ہے۔

ہڈیوں کی صحت کے لیے چھڑی لے کر چلئے:

چھڑی ساتھ لے کر چلنا ہمارے بزرگوں کی روایت رہی ہے، لیکن اب یہ سلسلہ

ختم ہو چلا ہے تاہم چھوٹے شہروں اور گاؤں اور دیہات میں اب بھی نہ صرف بوڑھے بلکہ جوان افراد بھی چھڑی اپنے ساتھ رکھتے ہیں۔ چھڑی یا لاٹھی کے سلسلے میں اب ایک دل چسپ تحقیق یہ سامنے آئی ہے کہ اسے ساتھ لے کر چلنے سے جوڑ مضبوط ہو کر ان کے ٹوٹنے کا امکان کم ہو جاتا ہے اور تیز چلنے پر نسبتاً زیادہ حرارے جلتے ہیں۔

ڈائنا مک ہیلتھ اینڈ فٹنس انسٹی ٹیوٹ (کیلی فورنیا) کے سوکی منسل پی ایچ ڈی کے مطابق چھڑی یا لاٹھی کی وجہ سے ٹخنوں، گھٹنوں اور کولھوں پر نسبتاً کم بوجھ پڑتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی میں مدد ملتی ہے۔ چنانچہ جسم کی تمام ہڈیوں کی مضبوطی اور صحت پر اس کا خوش گوار اثر پڑتا ہے۔

لاٹھی سے بچاؤ کا انتظام:

لاہور میں ایک مدرسہ ہے جو شہر کے کنارے واقع ہے، مدرسہ کے ایک طرف شہر کی عمارتیں ہیں اور دوسری طرف کھیت شروع ہو جاتے ہیں۔ ایک بار مجھ کو اس مدرسہ میں چند دن گزارنے کا اتفاق ہوا۔ شام کو عصر کی نماز کے بعد میں مدرسہ سے نکلا اور کھیتوں کی طرف ٹہلنے چلا گیا۔ کچھ دور آگے بڑھا تو ایک جگہ بہت سے کتے نظر پڑے۔ وہ مجھ کو دیکھ کر زور زور سے بھونکنے لگے اور میری طرف لپکے۔ مجھ کو پتھر پھینک کر انہیں بھگانا پڑا۔ مغرب کے قریب میں ٹہل کر واپس ہوا تو میں نے مدرسہ کے ناظم مولانا مفتی جمال الدین قاسمی سے اس کا ذکر کیا۔ وہ مسکرائے انہوں نے کہا کہ کل ہم بھی آپ کے ساتھ چلیں گے۔ پھر آپ دیکھئے گا کہ کوئی کتا نہیں بھونکے گا۔ اگلے دن عصر کی نماز کے بعد جب میں ٹہلنے کے لے نکلا تو مفتی صاحب بھی میرے ساتھ ہو گئے۔ انہوں نے اپنے ہاتھ میں ایک لمبی لاٹھی لے لی جو دور سے دکھائی دیتی تھی۔ ہم لوگ چلتے ہوئے اس مقام پر پہنچے جہاں پچھلے روز مجھے کتوں کا غول ملا تھا، میں نے دیکھا تو اب بھی کتے وہاں موجود تھے۔ مگر آج کوئی کتا ہماری طرف نہیں لپکا اور نہ کسی

کتے کے بھونکنے کی آواز آئی۔ ہم سکون کے ساتھ اس مقام سے گزر گئے اور کتے ہماری طرف متوجہ ہونے کے بجائے اپنے مشغلوں میں لگے رہے۔ واپس ہوتے ہوئے ہم دوبارہ اس مقام سے گزرے۔ اب بھی کتے وہاں موجود تھے۔ مگر انہوں نے ہماری طرف کوئی توجہ نہ کی ہم کسی مزاحمت کے بغیر اپنی منزل پر واپس آ گئے۔

''یہ لاٹھی کی برکت تھی'' مفتی صاحب نے مسکراتے ہوئے کہا ''کل آپ لاٹھی کے بغیر تھے تو کتوں کو ہمت ہوئی وہ بھونکتے ہوئے آپ کی طرف دوڑ پڑے۔ آج ہمارے ساتھ لمبی لاٹھی تھی تو کتے اس کو دیکھ کر سمجھ گئے کہ ہم بے زور نہیں ہیں بلکہ ان کا جواب دینے کے لیے ہمارے پاس مضبوط ہتھیار موجود ہے۔ اس چیز نے کتوں کو ہمارے اوپر اقدام کرنے سے بے ہمت کر دیا۔ کتا ہمیشہ اس وقت آپ کی طرف دوڑے گا جب وہ آپ کو کمزور محسوس کرے گا۔ اگر وہ دیکھے گا کہ آپ کے پاس طاقت ہے تو وہ آپ کی طرف رخ نہیں کرے گا۔

موضوع:۲۶

بیت الخلاء میں سر ڈھانپنا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

بیت الخلاء میں سر ڈھانپنا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بھی اس پر عمل کیا اور ہمیں بھی اس کی تعلیم دی۔ ایک جگہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا بیت الخلاء میں ننگے سر نہ جائے۔ (زاد المعاد)

بیت الخلاء میں داخل ہونے سے پہلے سر ڈھانپنے کے فوائد پر جدید سائنس بھی مہر تصدیق ثبت کر چکی ہے اس سلسلے میں جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

بیت الخلاء میں جاتے وقت سر کو ڈھانپنے کے میڈیکل فوائد:

اسلامی تعلیمات نے صدیوں پہلے اس بات کو واضح طور پر بتلا دیا تھا کہ بیت الخلاء میں جاتے وقت سر کو ڈھانپ کر جانا چاہیے۔ جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ انسان کے پیشاب اور پاخانہ سے امونیا گیس پیدا ہوتی ہے۔ یہ گیس سر کے بالوں کے لیے نقصان دہ ہے کیونکہ انسان کے سر کے بالوں کے ساتھ جلد میں مسام ہوتے ہیں۔ جن سے بدن آکسیجن کو جذب کرتا ہے جو بالوں کی مضبوطی کا باعث بنتی ہے اس کے برعکس امونیا گیس انہی مساموں سے جلد میں داخل ہو کر بالوں کو کمزور کر دیتی ہے اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

موضوع: ۲۷

بیت الخلاء کی صفائی

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ حاجت کے بعد بیت الخلاء کو صاف رکھنا یہ بھی سنت مبارکہ ہے۔

ایک جگہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں''

ایک حدیث میں جو کہ:

حضرت عبداللہ ابن مغفل رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے، رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہدایت فرمائی کہ:

''تم میں سے کوئی ہرگز ایسا نہ کرے کہ اپنے غسل خانے میں پہلے پیشاب کرے پھر اس میں غسل یا وضو کرے کیونکہ اکثر وسوسے اسی سے پیدا ہوتے ہیں۔ (معارف الحدیث۔سنن ابی داؤد)

اس حدیث کی رو سے پتہ چلتا ہے کہ غسل خانہ اور بیت الخلاء الگ الگ ہونے چاہیے اور دونوں کو صاف رکھنا چاہیے تاکہ بعد میں آنے والوں کو کراہیت نہ ہو مگر افسوس یہ اسلامی اصول ہمارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام ۱۴۰۰ سال پہلے فرما گئے اور آج ہم نے ان اصولوں کو چھوڑ دیا مگر دوسری اقوام نے اس اصول کو پکڑ لیا۔ ذیل میں ہم اس پر یورپی معاشرہ کی تحقیق پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

مشترک بیت الخلاء کا استعمال:

حضرت مفتی تقی عثمانی صاحب فرماتے ہیں کہ:

بعض اوقات ایسی بات ہوتی ہے، جس کو بتاتے ہوئے شرم آتی ہے، لیکن دین کی باتیں سمجھانے کے لیے شرم کرنا بھی ٹھیک نہیں۔ مثلاً آپ بیت الخلاء میں گئے اور فارغ ہونے کے بعد غلاظت کو بہایا نہیں، ویسے ہی چھوڑ کر چلے آئے۔ حضرت والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ (حضرت مفتی شفیع صاحب رحمۃ اللہ علیہ) فرمایا کرتے تھے کہ یہ عمل گناہ کبیرہ ہے، اس لیے کہ جب دوسرا شخص بیت الخلاء استعمال کرے گا تو اس کو کراہیت ہوگی اور تکلیف ہوگی اور اس تکلیف کا سبب تم بنے، تم نے اس کو تکلیف پہنچائی اور ایک مسلمان کو تکلیف پہنچا کر تم نے گناہ کبیرہ کا ارتکاب کیا۔

دوسروں کو تکلیف سے بچانے کا اسلامی اصول:

ایک مرتبہ میں حضرت والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ کے ساتھ ڈھاکہ کے سفر پر گیا۔ ہوائی جہاز کا سفر تھا، راستے میں مجھے غسل خانے میں جانے کی ضرورت پیش آئی۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ ہوائی جہاز کے غسل خانے میں واش بیسن کے اوپر یہ عبارت لکھی ہوتی ہے کہ:

> ''جب آپ واش بیسن کو استعمال کرلیں تو اس کے بعد کپڑے سے اس کو صاف اور خشک کردیں۔ تاکہ بعد میں آنے والے کو کراہیت نہ ہو۔''

جب میں غسل خانے سے واپس آیا تو حضرت والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ غسل خانے میں واش بیسن پر جو عبارت لکھی ہے، یہ وہی بات ہے جو میں تم لوگوں سے بار بار کہتا رہتا ہوں کہ دوسروں کو تکلیف سے بچانا دین کا حصہ ہے۔ جو ان غیر مسلموں نے اختیار کرلیا ہے، اس کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ نے ان کو دنیا میں ترقی عطا

فرمادی ہے، اور ہم لوگوں نے ان باتوں کو دین سے خارج کر دیا ہے اور دین کو صرف نماز روزے کے اندر محدود کر دیا ہے۔ معاشرت کے ان آداب کو بالکل چھوڑ دیا ہے، جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہم لوگ پستی اور تنزل کی طرف جا رہے ہیں، وجہ اس کی یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کو عالم اسباب بنایا ہے۔ اس میں جیسا عمل اختیار کرو گے، اللہ تعالیٰ اس کے ویسے ہی نتائج پیدا فرمائیں گے۔

بیت الخلاء کو اسلامی اصولوں پر استعمال کرنا:

گذشتہ سال مجھے لندن جانے کا اتفاق ہوا، پھر وہاں لندن سے ٹرین کے ذریعہ ایڈنبرا جا رہا تھا۔ راستے میں غسل خانے میں جانے کی ضرورت پیش آئی، جب غسل خانے کے پاس گیا تو دیکھا کہ ایک انگریز خاتون دروازے پر کھڑی ہے، میں یہ سمجھا کہ شاید غسل خانہ اس وقت فارغ نہیں اور یہ خاتون اس انتظار میں ہے کہ جب فارغ ہو جائے تو وہ اندر جائے۔ چنانچہ اپنی جگہ آ کر بیٹھ گیا۔ جب کافی دیر اس طرح گزر گئی کہ نہ تو اندر سے کوئی نکل رہا تھا اور نہ وہ اندر جا رہی تھی۔ میں دوبارہ غسل خانے کے قریب گیا تو میں نے دیکھا کہ غسل خانے کے دروازے پر لکھا ہے کہ یہ خالی ہے، اندر کوئی نہیں۔ چنانچہ میں نے ان خاتون سے کہا کہ آپ اندر جانا چاہیں تو چلی جائیں، غسل خانہ تو خالی ہے۔ ان خاتون نے کہا کہ ایک اور وجہ سے کھڑی ہوں، وہ یہ کہ میں اندر ضرورت کے لیے گئی تھی۔ اور ضرورت سے فارغ ہونے کے بعد ابھی میں نے اس کو فلش نہیں کیا تھا کہ اتنے میں گاڑی اسٹیشن پر آ کر کھڑی ہوگئی اور قانون یہ ہے کہ جب گاڑی پلیٹ فارم پر کھڑی ہو، اس وقت غسل خانہ استعمال نہ کرنا چاہیے اور نہ اس میں پانی بہانا چاہیے، اب میں اس انتظار میں ہوں کہ جب گاڑی چل پڑے تو میں اس کو فلش کر دوں اور اس میں پانی بہا دوں۔ اور پھر اپنی سیٹ پر واپس جاؤں۔

اب آپ اندازہ لگائیں کہ وہ خاتون صرف اس انتظار میں تھی کہ فلش کرنا رہ گیا تھا

اور اب تک فلش بھی اس لیے نہیں کیا تھا کہ یہ قانون کی خلاف ورزی ہو جائے گی۔اس وقت مجھے حضرت والد صاحب رحمتہ اللہ علیہ کی یہ بات یاد آ گئی وہ فرمایا کرتے تھے کہ:

اس بات کا خیال اور اہتمام کہ آدمی فلش کر کے جائے، اصل میں یہ دین کا حکم ہے، تاکہ بعد میں آنے والے کو تکلیف نہ ہو۔لیکن دین کی اس بات پر ایک غیر مسلم نے کس اہتمام سے عمل کیا۔آپ اندازہ لگائیں کہ کیا ہم میں سے کوئی شخص اگر مشترک چیز کو استعمال کرے تو کیا اس کو اس بات کا اہتمام اور خیال ہوتا ہے؟ بلکہ ہم لوگ ویسے ہی گندہ چھوڑ دیتے ہیں، اور یہ سوچتے ہیں کہ جو بعد میں آئے گا وہ خود ہی نمٹ لے گا وہ جانے اس کا کام جانے۔(تحریر: مفتی تقی عثمانی صاحب)

موضوع:۲۸

برتنوں کو ڈھانپ کر رکھنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

برتن ڈھانپ کر اور مشکیزہ باندھ کر رکھنا:

عن جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ قال سمعت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یقول غطوا الاناء، واوکوا السقاء، فان فی السنہ لیلۃ ینزل فیھا وباء لایمر باناء، لیس علیہ غطاء وسقاء لیس علیہ وکاء الا وقع فیہ من ذلک الداء وفی روایہ فان لم یجد احدکم الا ان یعرض علی انائہ عودا ویذکر اسم اللہ فلیفعل (مشکوٰۃ:۳۷۲)

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا برتنوں کو ڈھانپا کرو اور مشکیزوں کے منوؤں کو بند کر کے رکھا کرو کیونکہ سال میں ایک رات ایسی ہوتی ہے جس میں بیماری کی وبا نازل ہوتی ہے اور جس برتن پر ڈھکنا نہ ہو اور جس مشکیزہ کا منہ بند نہ کیا ہوا ہو اس میں واقع ہو جاتی ہے۔''

اور ایک روایت میں ہے کہ آپ نے فرمایا اگر کسی کو کچھ نہ ملے تو اگر ہو سکے کہ اپنے برتن پر عرضاً کوئی لکڑی ہی رکھ دے تو بسم اللہ پڑھ کر وہی رکھ دیا کرے۔

عن جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ قال جاء

ابو حمید رجل من الانصار من النقیع باناء من لبن الی النبی صلی اللّٰہ علیه وسلم فقال النبی صلی اللّٰہ علیه وسلم الاخمرته ولو ان تعرض علیه عودا (مشکوٰۃ:۲:۳۷۲)

''ایک انصاری شخص ابوحمید نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس نقیع سے ایک برتن میں دودھ لے کر آئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ تم نے اس کو ڈھانپا کیوں نہیں۔ اگر کچھ نہ ملتا تھا تو اس پر عرضاً ایک لکڑی ہی رکھ دیتے۔''

فرمایا:

''رات اٹھ کر پانی پینا پڑے تو پانی اور اس کا برتن بغور دیکھ لیا جائے مبادا اس برتن یا پانی میں کوئی موذی جانور ہو۔''

(بحوالہ تجدید بخاری کتاب بدء الخلق)

ایک اور بڑی مفید ہدایت حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ دی کہ رات سونے سے قبل وہ برتن جن میں پانی ہو یا ان میں کھانے پینے کی اور چیزیں رکھی ہوں اوپر سے ڈھک دینے چاہئیں۔

آیئے آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت مبارکہ کی میڈیکل افادیت کیا ہے؟ ملاحظہ فرمائیں:

برتن ڈھانپنے کی حکمت:

گرم علاقوں میں اس احتیاط کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ کیڑے اور پتنگے گرمی سے بچنے کے لیے پانی والے برتن کے منہ پر جمع ہو جاتے ہیں۔ بعض دفعہ پانی پیتے ہوئے اگر خیال نہ کیا جائے تو کسی ایسے جانور کے منہ میں چلے جانے کا اندیشہ

ہوتا ہے۔موذی ہوتو کاٹ لیتا ہے۔

بالعموم ان میں چوہے منہ ڈالتے ہیں۔کیڑے پتنگے اورموذی جانور گر جاتے ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ برتن جس میں دودھ رکھا ہواس کے منہ پر ہی چھپکلی پھر جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے۔یہی وجہ ہے ہمارے یہاں دیہات میں ان مٹکوں اور برتنوں پر جن میں دہی لگائی جاتی ہے بڑے بڑے بادیے یا جام رکھے جاتے ہیں تاکہ کوئی موذی جانوران کے منہ کے قریب بھی نہ جانے پائے۔

ایک اخبار میں ایک ایسا ہی واقعہ میں نے پڑھا۔ایک لڑکا رات کی تاریکی میں پانی پینے کے لیے اٹھا۔گلاس بغیر دیکھے منہ سے لگایا۔کوئی چیز پانی کے ساتھ اس کے حلق میں اتر گئی اوراسے گلے میں کاٹ کھایا۔لڑکا مر گیا۔وہ بچھو تھا۔

کھانے کو نہ ڈھکنے سے پیٹ کے امراض کا پھیلاؤ:

ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق اگر کھانے کے برتن کو نہ ڈھکا جائے تو کھانے میں سیکڑوں جراثیم شامل ہوجاتے ہیں۔ جو کہ انسانی آنکھ سے نظر بھی نہیں آتے اور تحقیقات کے مطابق اگر مکھی کی پہنچ کھانے پینے کی اشیاء تک ہو جائے تو اس کھانے کا استعمال کرنے والا شخص پیٹ کے مرض اور ہیضہ کے مرض میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے اور ایسے میں دست اور قے بھی آنے لگتی ہے۔اگر آج ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کریں تو ان سارے امراض سے بچ کر رہ سکتے ہیں۔آج ۱۴۰۰ سال بعد جدید سائنس بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے قول کی تصدیق کر رہی ہے۔

ہرجائی بیکٹیریا کی یلغار:

بیکٹیریا کی ہرجگہ اس قدر کثرت و بہتات ہے کہ پناہ بخدا! ہوا پانی اور مٹی میں یہ ہرجگہ بکثرت موجود ہیں۔ ہر روز بے شمار بیکٹیریا ہمارے ناک اور منہ کی راہ سے

ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اور ہمارے بدن کی جلد تو ان کے لیے نرم و گرم بستر ہے۔ ایک قطرۂ شیرنی میں ہزاروں بیکٹیریا ہوتے ہیں اور ایک قطرۂ آب غلیظ میں تو لاکھوں ہوتے ہیں۔ ہوا میں ان کی کثرت کا یہ حال ہے کہ یہ اندازہ کیا گیا ہے کہ شہر لندن کے ہر ایک باشندے کے پھیپھڑوں میں فی گھنٹہ بالاوسط چودہ ہزار مائکروبز براہ تنفس داخل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسے کمرے میں بیٹھے ہوں کہ جس کی چھت یا دیوار میں کوئی چھوٹا سا سوراخ ہو اور اس سوراخ کی راہ سے کمرے میں دھوپ آتی ہو تو آپ کو اس سوراخ میں سے گزرنے والی دھوپ کی شعاع میں کروڑوں ذرات اڑتے نظر آئیں گے انہی ذرات میں ہزاروں لاکھوں جراثیم ہوتے ہیں اور جراثیم کے اسپورز (تخم) بھی ہوا میں بکثرت اڑتے رہتے ہیں کھلی ہوا کی نسبت بند ہوا خصوصاً گنجان آبادی کی ہوا میں اور اوپر کے طبقہ ہوا کی نسبت نیچے کی ہوا میں جراثیم زیادہ ہوتے ہیں۔ تازہ کھلی ہوا اور دھوپ تو بعض اقسام کے بیکٹیریا کی جانی دشمن ہے۔ یہ ہوائی جراثیم موسم خزاں میں سب سے زیادہ اور موسم سرما میں سب سے کمتر ہوتے ہیں۔

اس لیے اسلامی تعلیم اصول کے تحت کھلے برتنوں کو ڈھانپنا چاہیے تاکہ بیکٹیریا کھلے برتنوں میں جا کر خوراک کو آلودہ نہ کردیں۔

کھلے برتن میں چھپکلی گرنے کی وجہ سے ۱۸ قیدی ہسپتال پہنچ گئے:

بھارتی جیل میں چھپکلی کی وجہ سے ۱۸ قیدی شدید بیمار ہو کر اسپتال میں داخل کردیئے گئے، بنگلور کی ایک ضلعی جیل میں دوپہر کے کھانے میں چھپکلی گرنے کی وجہ سے ۱۸ قیدیوں کی حالت خراب ہوگئی جس پر جیل انتظامیہ نے ہنگامی طور پر انہیں ایک قریبی سرکاری اسپتال میں پہنچایا۔ جیل سپرنٹنڈنٹ نے بھی واقعے کی تصدیق کرتے ہوئے کہا ہے کہ دوپہر میں کھانا کھانے کے بعد جب قیدیوں کی حالت خراب ہوئی تو

تحقیقات کے بعد پتہ چلا کہ سالن میں چھپکلی گر کر مرگئی تھی جس کی وجہ سے یہ قیدی زہر خورانی کا شکار ہو گئے۔

غذا پر جراثیم کے اثرات پر سائنسی تحقیقات:

ڈاکٹر متین فاطمہ کہتی ہیں:

بیکٹیریا کے اثرات ہمارے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ان بیکٹیریا کو مضر بیکٹیریا کہتے ہیں۔ ان میں سے پھپھوندی کے اثرات زیادہ نقصان کا باعث نہیں ہیں۔ کھانے پر اگر پھپھوندی کا کسی قدر اثر ہو تو اسے دور کر کے کھایا یا استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن اگر پھپھوندی زیادہ ہو اور کھانے کا رنگ بدل چکا ہو تو ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ پنیر کو اگر زیادہ پھپھوندی لگ جائے تو وہ بھی قابل استعمال نہیں رہتا۔ پھپھوندی لگے پھل بھی قابل استعمال نہیں ہوتے۔ ان کے استعمال سے پرہیز ہی مناسب ہے۔

خمیر سے زیادہ تر سرکہ اور شراب بنتی ہے۔ کھانوں میں اس کے اثر سے کاربن ڈائی آکسائیڈ پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے کھانے کا مزا اور خوشبو متاثر ہوتی ہے۔ لیکن اگر کھانے میں خمیری اثرات بہت زیادہ ہو جائیں تو تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا کھانا بھی مضر صحت ہوا کرتا ہے۔

کھانے پر مضر جراثیم (Harmful Bacteria) کے اثرات انتہائی خراب ہوتے ہیں۔ چنانچہ یہ چند گیسیں مثلاً ہائیڈروجن، ایمونیا اور ہائیڈروجن سلفائیڈ پیدا کرتے ہیں جو کھانوں کا ذائقہ بگاڑ دیتی ہیں۔ اس قسم کا کھانا صحت کو سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ لہٰذا اگر کسی غذا کے متعلق شبہ ہو تو اسے سونگھنا چاہیے۔ اگر بو متغیر معلوم ہو تو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ویسے بھی باسی کھانا ہمیشہ گرم کر کے کھانا چاہیے تاکہ نقصان پہنچانے والے جراثیم اور ان کا پیدا کیا ہوا عمل ختم ہو جائے۔

سیب، آڑو، آلو اور اسی قسم کے دوسرے پھل اور سبزیاں خامروں کے زیر اثر سیاہ ہو جاتے ہیں اور ان کا مزا بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔ ایسے پھل اور سبزیاں بھی قابل استعمال نہیں ہوا کرتیں۔

ڈبا بند غذا پر بھی جراثیم کا اثر ہوتا ہے۔ یہ جراثیم زیادہ حرارت پر بھی زندہ رہ سکتے ہیں اس لیے ہم انہیں حرارت پسند جراثیم (Thermophilic Bacteria) کہتے ہیں۔ یہ ۲۵ سے ۸۵ درجے تک کی حرارت میں زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ ڈبا بند غذائیں اگر عمل کاری کے فوراً بعد ٹھنڈی نہ کی جائیں تو ان میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اکثر فریزر میں رکھے ہوئے کھانے بھی خراب ہو سکتے ہیں کیونکہ ٹھنڈک پسند جراثیم (Psychophilic Bacteria) ٹھنڈک میں زندہ رہ سکتے ہیں اور کھانے کے ساتھ ہی منجمد ہو جاتے ہیں۔ جب منجمد کھانا گرم کیا جاتا ہے تو یہ جراثیم بھی زندہ ہو جاتے ہیں۔ احتیاط کا تقاضا یہی ہے کہ کھانا ہمیشہ خوب گرم کر کے کھایا جائے۔ البتہ جو کھانے ٹھنڈے ہی کھائے جاتے ہیں انہیں گرم کرنے کی ضرورت نہیں۔ فریزر یا برف میں رکھے ہوئے گوشت کو جراثیم جلد خراب کر دیتے ہیں کیونکہ یہ O سینٹی گریڈ سے ۱۵ سینٹی گریڈ اور ۲۰ سینٹی گریڈ تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اس لیے اگر عمل کاری ٹھیک طریقے پر نہ کی جائے تو میان پسند جراثیم (Mesophilic Bacteria) پیدا ہو جاتے ہیں جو ۵ سینٹی گریڈ سے ۴۳ سینٹی گریڈ درجے تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ اس گروہ میں مرض آور جراثیم (Pathogenic Bacteria) بھی آتے ہیں۔ کھانا زیادہ تر انہی جراثیم کی وجہ سے خراب ہوتا ہے۔

بعض جراثیم ہوا کی موجودگی ہی میں زندہ رہ سکتے ہیں۔ انہیں ہم ہوا باش جراثیم (Aerobic Bacteria) کہتے ہیں۔ بعض ہوا کی غیر موجودگی میں بھی زندہ رہ سکتے ہیں، انہیں ہم ناہوا باش جراثیم (Anaerobic Bacteria) کہتے ہیں۔ کچھ ہر دو صورتوں میں زندہ رہ سکتے ہیں، انہیں استعدادی جراثیم (Facultative

(Bacteria کہتے ہیں۔ یہ ہر صورت میں بڑھتے رہتے ہیں۔ تحفظ غذا کے نظریے کے مطابق نا ہوا باش جراثیم کھانے کے بگاڑ میں زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔ ان سے جو زہریلا مادہ (Toxin) پیدا ہوتا ہے وہ زیادہ حرارت برداشت کرسکتا ہے۔

برتنوں کو ڈھانپنا اور ڈاکٹر ڈیوڈ کے تجربات:

ڈاکٹر ڈیوڈ ورنرے کیرتھومین اپنے تجربات کی روشنی میں کہتے ہیں کہ:

اگر بیماری کو پھیلنے سے روکنا مقصود ہو تو کھانے کی چیزوں کو مکھیوں سے بچانا چاہیے کئی چھوٹے بچے مکھیوں کے روپ دھار کر کھانے کے گرد بھنبھناتے ہوئے گھوم سکتے ہیں۔ جو کھانے کی چیز ڈھکی ہوئی نہیں ہے اسے یہ مکھیاں گندہ کر دیتی ہیں اور بچے اس کھانے کو کھا کر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ لیکن مکھیاں اس کھانے تک نہیں پہنچ سکتیں جو ایسے ڈبے میں بند ہو جس کے ایک طرف جالی لگی ہو اور اس کھانے کو کھا کر بچے صحت مند رہتے ہیں۔

کھانے پینے کی چیزوں کو ہمیشہ ڈھک کر رکھنا چاہیے تاکہ گرد وغبار اور مکھیاں اور کیڑے وغیرہ نہ پڑ جاویں۔ کھاتے وقت مکھیوں کا کمرہ کے اندر آنا اور غذاؤں پر بیٹھنا بہت خطرناک ہے کیونکہ وہ مریض کے پاخانہ پر بیٹھ کر اپنے پیروں اور پروں میں زہریلی غلاظت لا کر غذاؤں کے اوپر بیٹھ کر ان کو زہریلا کر دیتی ہیں جس سے غذا کا کھانے والا بھی مبتلا مرض ہو جاتا ہے۔

اپنے کھانوں کو جراثیم سے دور رکھیں:

معروف تحقیق نگار ڈاکٹر کلی فورڈ آر اینڈرسن ایک مضمون میں لکھتے ہیں کہ:

حیرانی کی بات ہے کہ کتنے ہی لوگ اپنے ہی گھروں میں زہر آلودہ ہو جاتے ہین۔ ان کے مصائب کا زیادہ سبب ان کی غفلت اور کبھی کبھی لاعلمی بھی ہوتا ہے۔

ہزاروں لوگ جو بیماریاں سہ رہے ہیں۔ان کی روک تھام ہو سکتی تھی۔ جراثیم ہر شخص کا مسئلہ ہیں۔ ہم متواتر ان سے محصور پائے جاتے ہیں اور بچ نہیں سکتے۔ خواہ ہم محسوس کرتے ہوں یا نہ، مگر ہم ان سے شب و روز جنگ کرتے ہیں۔

صحت کے اصولوں میں سے پہلا یہ ہے کہ ہم اپنے کھانوں سے جراثیم دور رکھیں یہ اتنا آسان نہیں جتنا کہ سننے میں آتا ہے۔ جراثیم بہت سے کھانوں کو پسند کرتے ہیں۔ وہ گوشت، مچھلی، انڈوں، دودھ، پکی ہوئی سبزیوں، آئس کریم، پیسٹری اور کسٹرڈ میں خوب ترقی پاتے ہیں۔ جب یہ غذائیں کمرہ کے عام درجہ حرارت میں پڑی رہتی ہیں تو جراثیم جلدی جلدی بڑھتے جاتے ہیں۔ خاتون خانہ کو اپنے باورچی خانہ کی اعلیٰ درجہ کی صفائی کے لیے اپنی پوری طاقت و وسائل کو کام میں لانا چاہیے۔ کھانا صرف وہی پکائیں جن کی صحت اچھی ہو۔

ایک دوپہر عورتوں کی ایک بڑی تعداد نے آپس میں بہت اچھا وقت گزارا۔ انہوں نے وہ کچھ کھایا جو ان کی نظر میں مزیدار تھا۔ مگر ان کی ہنسی خوشی کے دوران ہی ایک خاتون اپنی کرسی پر دھڑام سے جا پڑی۔ اس کے بعد کئی اور بیمار ہو گئیں اور ساری پارٹی پر دہشت چھا گئی۔ درجنوں عورتوں کو ہسپتال پہنچا دیا گیا۔ وہ زہر آلودہ کھانا کھانے سے عذاب میں مبتلا ہو گئیں۔

شہر کے محکمہ صحت کے حکام نے پورے طور پر اس کھانے کا جائزہ لیا جو کھایا گیا تھا۔ انہوں نے معلوم کیا کہ گوشت بری طرح زہر آلودہ ہو گیا تھا۔

سٹیفائی لوکاکس:

جراثیم اتنے بے شمار تھے کہ گنے نہ جا سکتے تھے، بھنے ہوئے مرغی کے ایک چمچہ گوشت میں کوئی ۴۰ کھرب جراثیم تھے۔ یہ گوشت جو دو دن بعد کھایا گیا تھا، ایک ایسے کمرہ مین پڑا رہا تھا جس کا درجہ حرارت معمولی نوعیت کا تھا اور جراثیم کے پیدا ہونے

اور بڑھنے کے لیے وہ ایک خاصا وقت تھا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ جراثیم وہاں کیسے چلے گئے؟ شاید کسی کے میلے ہاتھوں کے سبب۔شاید جلد تو صاف دکھائی دیتی تھی، لیکن وہاں خطرناک جراثیم موجود تھے۔اس قسم کا جراثیم پھوڑوں، مہاسوں، جلی ہوئی جگہ اور بدبودار اور گھاؤ والی جگہ میں پایا جاتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ جب ہم کھانوں کا بندوبست کرتے ہیں تو ہمارے ہاتھوں کی صفائی نہایت ہی اہم ہے۔یہاں تک کہ شاید ہم اب بھی اپنی انگلیوں کے سروں پر ضرر رساں جراثیم لیے ہوں۔کھانے پر کھانسنے یا چھینک مارنے سے بھی جراثیم بہت جلدی پھیل سکتے ہیں۔

موضوع:۲۹

گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھانا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھانا:

کھانا ہاتھ سے کھانا اور اس طرح کھانا کہ زیادہ سے زیادہ لعاب دہن اس کے ساتھ پیٹ میں پہنچے ہضم میں معاون ہے۔احادیث میں اس کی طرف اشارے ملتے ہیں۔حضرت صفوان ابن امیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

النهسوا اللحم نهسا فانه اهنا و امرا (ترمذی)

''گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھاؤ اس لیے کہ یہ زیادہ لذید اور ہضم میں معاون ہوتا ہے۔''

ایک دوسری روایت کے الفاظ ہیں:

کنت اکل مع النبی صلی الله علیه وسلم فاخد اللحم بیدی من العظم فقال اذن العظم من فیک فانه اهنأ و امرأ (ابوداؤد)

''میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ کھانے میں شریک تھا۔ اپنے ہاتھ سے گوشت کو ہڈی سے الگ کر کے کھا رہا تھا آپ نے فرمایا ہڈی کو اپنے منہ سے قریب کرو (اور دانتوں سے گوشت کو نوچ کر کھاؤ) یہ زیادہ مزیدار اور ہضم میں بہتر ہے۔''

یہ دونوں روایتیں سند کے لحاظ سے کم زور ہیں لیکن حافظ ابن حجر رحمتہ اللہ علیہ فرماتے کہ ابن ابی عاصم نے بھی اسے حضرت صفوان سے روایت کیا ہے۔اس کی سند حسن ہے۔(فتح الباری ۹/ ۵۴۷)

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

> ''گوشت کو چھری سے کاٹ کر نہ کھاؤ، اس لیے کہ یہ طریقہ عجمی لوگوں کا ہے۔ بلکہ نوچ کر کھاؤ، دانتوں سے نوچ کر کھاؤ، اس لیے کہ دانتوں سے کھانا لذت بخش اور ہاضم ہے۔'' (ابوداؤد، بیہقی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت پر جدید سائنس کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھانا اور تحقیقات:

ڈاکٹری تحقیقات یہ ہیں کہ:

گوشت کو ہڈی سے دانتوں کے ذریعہ آسانی سے الگ کیا جا سکتا ہے اس کے علاوہ گوشت کو دانتوں سے نوچ کر کھانے میں دانتوں کا عمل بڑھ جاتا ہے اور لعاب دہن زیادہ پیدا ہوتا ہے۔نوک زبان پہلے ہی مرحلہ میں اس کی لذت بھی محسوس کرنے لگتی ہے۔

چھری سے گوشت بخوبی کاٹا اور ٹکڑے ٹکڑے نہیں کیا جا سکتا ہے۔ دانتوں سے یا ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا کاٹا جائے گا اور آسانی کے ساتھ چبایا اور کھایا جا سکے گا۔ ہڈی کے ساتھ لگا ہوا گوشت ذرہ بھر بھی ضائع نہ ہوگا۔

موضوع: ۳۰

رات کو روشنی بجھا کر سونا

سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے آگ کے استعمال میں احتیاط برتنے کا حکم دیا ہے۔ چنانچہ صحیح مسلم شریف میں حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

لاتترکو النار فی بیوتکم حین تناھون

''اپنے گھروں میں آگ کو مت چھوڑو جب سونے لگو۔''

حضرت ابو موسیٰ رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے روایت ہے کہ ایک رات کو مدینہ طیبہ میں کسی کا گھر جل گیا جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو اس کی خبر ہوئی تو آپ نے فرمایا:

ان ھذہ النار انما ھی عدو لکم فاذنھتم فاطفئوھا عنکم

''یہ آگ تمہاری دشمن ہے جب سونے لگو تو اس کو بجھا دو۔''

قدیم زمانے میں کچے گھر ہوتے تھے جن کی چھتیں لکڑی کی ہوتی تھیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں جلانے کے لیے خشک لکڑی کا ایندھن ذخیرہ ہوتا تھا۔ اگر کوئی شخص آگ بجھائے بغیر سو جاتا تو اس کے گھر میں ہوا چلنے سے آتشزدگی کا واقعہ رونما ہو سکتا تھا۔ اس لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سونے سے قبل آگ بجھا دینے کا حکم دیا۔ اس سلسلے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مزید یہ احتیاط فرمائی:

واطفئو مصابیحکم

''اور (سوتے وقت) اپنے چراغوں کو بجھا دو۔''

سونے سے پہلے چند ہدایاتِ نبوی اور ان میں حکمتیں:

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے روایت ہے، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانی روزمرہ معمولات میں سونے سے متعلق چند اہم ہدایتیں ارشاد فرمائیں ہیں۔

۱۔ برتن ڈھانپ دیا کرو۔

۲۔ پانی کے مشکیزوں کے منہ باندھ دیا کرو۔

۳۔ دروازے بند کرلیا کرو۔

۴۔ چراغ بجھا دیا کرو۔

چراغ بجھانے میں حکمتِ نبوی:

اول تو تاریکی میں مشتہیات چھوڑ کر نیند خوب آتی ہے۔ دوسرے پسماندہ اور غریب لوگوں کے گھاس پھوس کے جھونپڑوں میں آگ لگنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ دنیا میں اسی قسم کے لوگوں کی ہی اکثریت ہے۔

آج کل مٹی کے تیل کے چراغ اور لیمپ کام میں لائے جاتے ہیں۔ بند کمروں میں ان کا دھواں اور گیس مضر صحت ہوتے ہیں۔

سونے سے قبل آگ بجھا دینے کا مقصد بھی یہی ہے کہ رات غفلت میں ہوا کے جھونکے سے کوئی چنگاری اڑ کر کچے اور گھاس پھونس کے جھونپڑے کو پھونک نہ دے۔ پھر سردیوں میں بند کمرے کے اندر لکڑی یا کوئلے کی آگ سے اٹھنے والا دھواں اور گیس بعض دفعہ مہلک ثابت ہوتے ہیں۔

ہاں بجلی کی بتیوں اور شدید سرد علاقوں میں خاص قسم کی انگیٹھیوں سے جن کا رات بھر شدت موسم سے بچنے کے لیے گرم رکھنا ضروری ہوتا ہے اس قسم کے خطرات کم

رہ گئے ہیں۔لیکن دنیا کا بیشتر حصہ ان سہولتوں سے ابھی تک محروم ہے۔

اس زمانہ میں ایک اور چیز اس قسم کے خطرات پیدا کرنے کا موجب ہوئی ہے۔ حقہ اور سگریٹ کے عادی رات کو بھی پیتے رہتے ہیں۔ نیند میں غفلت زیادہ ہوتی ہے۔ان کی ذراسی بے احتیاطی سے بڑی بڑی عالیشان عمارتیں جل کر خاکستر ہو جاتی ہیں اور کثیر جانی اور مالی نقصان بھی ہوتا ہے۔

تاریکی بمقابل روشنی:

رات چونکہ تاریک ہوتی ہے اس لیے رات کو سونا قدرتی بات ہے۔ہلکی روشنی جو براہ راست نہ آ رہی ہو، نیند میں مخل نہیں ہوتی۔ وہ لوگ جو گہری نیند سو رہے ہوں ان کے کمرے میں روشنی کو بتدریج تیز کر کے انہیں بیدار کیا جا سکتا ہے۔

سوتے وقت چراغ کو جلتے ہوئے رکھنے سے کئی حادثات پیش آتے رہتے ہیں چنانچہ خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر تم نے چراغ جلتا ہوا چھوڑ دیا تو چوہا چراغ کی بتی سے گھر کو آگ لگا دے گا۔

چند معترضین کہہ سکتے ہیں کہ وہ بتی والے چراغ کے زمانہ کی بات تھی اب تو زمانہ برقی قمقموں سے روشن ہے لیکن الحمدللہ رات میں روشنی کے بجھانے کی اہمیت اب بھی ہے۔

۱۔ روشنی سے نیند میں بے بستری کا اظہار ہو سکتا ہے۔
۲۔ روشنی سے نیند میں کلل واقع ہوتا ہے۔
۳۔ روشنی سے چور کو رہبری ملتی ہے۔
۴۔ روشنی سے پتنگے آتے ہیں اور پتنگوں کے لیے سپلک اور چھپکلی سانپ کی مقبول غذا ہے غرض یہ کہ حشرات الارض کے ابل پڑنے کے لیے راستے ہموار ہو جاتے ہیں۔

۵۔ تیزی روشنی سے آنکھوں پر بار پڑتا ہے۔ سینما اور ٹی وی کی فلیش لائٹ سے کئی لوگ اندھے ہو گئے یا ان کی نظروں کمزوری پیدا ہو گئی ہے۔ روشنی سے آنکھ کی پتلی سکڑتی ہے اور نیند کے لیے پتلی کے پھیلنے کی ضرورت ہے جو روشنی کی موجودگی میں ممکن نہیں، اگر نیند آتی بھی ہے تو غیر طبعی اور مختصراً اور گہری نہیں ہو پاتی۔

جدید تحقیقاتی ریسرچ:

آج کل ہم اپنے گھروں میں کھانا پکانے کے چولہوں، ہیٹروں اور لیمپوں میں گیس (جسے پاکستان میں سوئی گیس کہا جاتا ہے) کا بکثرت استعمال کرتے ہیں۔ اگر کمرہ بند ہو اور گیس کا ہیٹر یا لیمپ جل رہا ہوں تو یہ کمرے میں موجود آکسیجن استعمال کر کے اسے ختم کر دیتا ہے اور جلنے کے عمل کے نتیجے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ اور کاربن مونو آکسائیڈ پیدا ہو کر کمرے میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ کچھ گھنٹوں کے بعد کمرے میں آکسیجن ختم ہو جاتی ہے اور اگر کوئی شخص اس کمرے میں سو رہا ہو تو آکسیجن کے بجائے اسے کاربن مونو آکسائیڈ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ بذریعہ سانس پھیپھڑوں میں لے جانا پڑتی ہے۔ چراغ کو بجھا کر سونے والے فرمان رسول میں بھی بڑی حکمت ہے۔

چند ماہ قبل میرے پڑوس میں ایک نو بیاہتا جوڑا موم بتی لگا کر سو گیا کیونکہ تیز ہوا چلنے کے باعث برقی نظام معطل ہو گیا تھا۔ دلہن کا کمرہ سامان سے کھچا کھچ بھرا ہوا تھا۔ کمرے میں لکڑی کی الماریوں کے علاوہ دیواروں پر بھی آرائش کے لیے لکڑی سے کام کرایا گیا تھا۔ اچانک موم بتی سے آگ کمرے میں پھیلی اور اس نے پورے گھر کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ چونکہ ہوا بہت تیز چل رہی تھی، اس لیے آگ پر تمام اہل محلہ کی کوششوں کے باوجود قابو نہ پایا جا سکا اور اس نے پورے گھر کی ہر چیز کو راکھ میں تبدیل

کردیا۔ آخرارد گرد میں واقع گھروں کے باسیوں نے فائر بریگیڈ کی خدمات حاصل کرنے کی کوشش کی اور اس طرح بڑی مشکل سے آگ بجھائی گئی لیکن نئی نویلی دلہن اپنے جہیز کے سامان سے مکمل طور پر ہاتھ دھو بیٹھی۔ اگر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد پر عمل کرتے ہوئے آگ بجھا کر اور چراغ گل کر کے سوئیں تو ایسے نقصانات سے بچ سکتے ہیں۔ (بحوالہ سیرت نبوی اور عصری سائنسی تحقیقات)

موضوع:۳۱

حاجت کے بعد شکر کی دعا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلامی تعلیمات سے پتہ چلتا ہے کہ رفع حاجت کو وقت پر نہ کیا جائے تو انسان کی امراض میں مبتلا ہو جائے گا اس لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رفع حاجت کے بعد شکر کی دعا پڑھتے:

دعا:

الحمد لله الذی اذهب عنی الاذی وعافانی

''سب تعریف اللہ ہی کے لیے ہیں جس نے مجھ سے ایذاء دینے والی چیزوں کو دور کیا اور مجھے چین دیا۔'' (زاد المعاد۔ترمذی)

آج میڈیکل سائنس نے بھی تصدیق کر دی حاجت کا دور ہو جانا جسمانی امراض کو بھگاتا ہے اور انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

ذیل میں اس پر جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

بیت الخلاء کی حاجت اور جدید سائنس:

بول و براز کی حاجت ہو تو فوراً حاجت پوری کیجیے۔ ان ضرورتوں کو روکنے سے معدے اور دماغ پر نہایت برے اثرات پڑتے ہیں۔

بے قاعدگی کی وجہ سے فضلات جسم کے اندر اکٹھا ہونے سے زہر پھیل سکتا ہے:

ڈاکٹری ریسرچ کے مطابق بے قاعدگی یا قبض کی بیماری آنتوں میں رکاوٹ کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔اس سے فوری طور پر جسم کے اندر زہر نہیں پھیل سکتا اور نہ ہی یہ اس قدر خطرناک ہوتی ہے۔تاہم خوراک کے جسم سے بے قاعدہ اخراج کے مسئلے پر اب غور وفکر بڑھتا جارہا ہےاور خوراک کے جسم کے اندر تکسید یا انحطاط پذیر ہونے سے سرطان زدہ مادوں کا جسم کے اندر مخفی طور پر بڑھنے کا امکان پیدا ہو سکتا ہے۔

موضوع:۳۲

ناخن کاٹنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

ناخن تراشنا سنت نبوی ہے۔ناخن تراشنے پر کتابوں میں کئی احادیث ملتی ہے۔

جہاں تک حفظانِ صحت اور صفائی کے اصولوں کا تعلق ہے تو ان کے بارے میں بھی ہمیں احادیث پاک میں بڑا ذخیرہ ملتا ہے۔بعض چھوٹی سے چھوٹی مگر اہم اور بنیادی باتوں کی جانب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے زیادہ سے زیادہ توجہ دلائی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد گرامی بخاری ومسلم نے نقل کیا ہے جس کے راوی حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ ہیں۔اس روایت کے مطابق رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ فطری امور پانچ ہیں یعنی پانچ باتیں پیدائشی سنتیں ہیں۔

۱۔ختنہ کرانا۔

۲۔زیر ناف بال صاف کرنا۔

۳۔مونچھ کترنا۔

۴۔ناخن کٹوانا۔

۵۔بغلوں کے بال صاف کرنا۔

حضرت ابوایوب انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ایک شخص حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس آیا اور آسمان کی خبریں دریافت کرنے

لگا۔اس پر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''تم میں ایک شخص آتا ہے اور آسمان کی خبریں دریافت کرتا ہے مگر اس کو اپنے سامنے کی چیزیں نظر نہیں آتیں، اس کے ناخن پرندوں کے پنجوں کی طرح بڑھے ہوئے ہوتے ہیں جن میں ہر طرح کا میل کچیل بھرا ہوتا ہے۔'' (احکام القرآن جصاص، ج:۱)

ایک جگہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ بھی ارشاد فرمایا کہ:

''ہفتہ وار ناخن ضرور ترشوائے جائیں لیکن اس کے ساتھ یہ بھی تاکید فرمائی کہ ناخن دانتوں سے نہ کاٹے جائیں کیونکہ یہ طریقہ حفظان صحت کے اصولوں کے خلاف ہے۔''

دانت سے ناخن تراشنے کا طبی نقصان:

دانتوں سے ناخن کاٹنا چھوڑ دیجیے۔ اگر آپ اپنے ہاتھوں کو خوبصورت دیکھنا چاہتے ہیں۔ عموماً لوگ اعصابی کھنچاؤ یا ارتکاز توجہ کے وقت دانتوں سے لاشعوری طور پر ناخن کاٹنے لگتے ہیں۔ اس لیے اس عادت کو بدلنا خاصا مشکل کام ہے بہرطور اس سے نجات پانے کی کوشش کیجیے۔

اس طرح ناخن دانتوں سے کاٹنے سے جراثیم منہ میں چلے جاتے ہیں۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ اگر ناخن کاٹنے کی سنت پر عمل کر کے اپنے جسم کو مختلف جراثیموں کے حملے سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

لمبے ناخن اور میڈیکل سائنس کی تحقیق:

☆ جدید تحقیق کے مطابق اگر ناخن نہ کاٹیں جائیں تو مختلف کام کرتے وقت ان میں ہزاروں قسم کے بیکٹیریا (جراثیم) پھنس جاتے ہیں اور کھانا کھاتے وقت منہ

کے ذریعہ جسم میں داخل ہو کر کئی امراض کا سبب بنتے ہیں۔

☆ اکثر عورتوں کے بڑھتے ہوئے ناخن جلد بازی میں جسم میں خراش ڈالنے کا سبب بن جاتے ہیں۔

☆ ڈاکٹری ریسرچ ہے کہ کسی شخص کے جسم میں کوئی زخم ہو اور اس زخم پر اس شخص کا ہاتھ لگ جاتا ہے تو ناخنوں کے جراثیم با آسانی زخم میں جا کر مزید نقصان کا باعث بنتے ہیں۔

☆ ریسرچ کے مطابق لمبے ناخن انگلیوں میں کمی خون کا باعث بنتے ہیں اور لمبے ناخن رکھنے سے اور ناخنوں کو نہ کاٹنے سے ناخنوں کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے اور چمک کم ہو جاتی ہے۔

چھوت کی بیماری اور لمبے ناخن:

کیا گوشت کو سڑانے والا کوئی خاص مرضی جرثومہ (خردبینی کیڑا) ہوتا ہے؟ نہیں ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ یہی عام طور پر پائے جانے والے جرثومے جن سے ہمارا ہر وقت سابقہ رہتا ہے، گوشت کی صنعت میں اکثر چھوت (سڑاند) کا سبب بن جاتے ہیں۔

مویشیوں (گائے، بیل بکری وغیرہ) کے ساتھ بیماری اور عفونت (سڑاند) پیدا کرنے والے جراثیم (خردبینی کیڑے) بھی آجاتے ہیں۔ یہ ان کی کھالوں اور بالوں میں لازمی طور پر ہوتے ہیں۔ یہ ذبح خانوں (کمیلوں) سے چل کر قصائیوں کی دکانوں تک آجاتے ہیں۔ مویشیوں کی آنتوں میں بھی ہو سکتے ہیں اور اگر ان کے جسم پر کوئی چھوٹا موٹا زخم بھی ہو تو اس میں بھی یقینی طور پر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کمیلے کی مرطوب (گیلی) اور سیلی ہوئی زمین اور در و دیوار جراثیم کی پیدائش اور پرورش کے لیے بہت سازگار ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم ہاتھوں میں چمٹ اور چپک جاتے ہیں اور

ذرا سی خراش کی راہ سے جلد کے نیچے پہنچ جانے کے لیے بے قرار رہتے ہیں۔

اگر ذرا سا بھی کھرونچہ یا ناخن لگ جائے تو ان کی بن آتی ہے۔بس پھر کیا ہے، چھوت کی راہ ہموار ہو جاتی ہے اور اس مقام پر جراثیم تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں اور اگر فوراً کوئی تدبیر نہ کی جائے تو زخم بڑھتا اور پھیلتا جاتا ہے۔اور جو گوشت ان زخم خوردہ ہاتھوں سے گاہکوں تک پہنچتا ہے وہ بھی جراثیم کو وسیع پیمانے پر پھیلاتا ہے۔

موضوع: ۳۴

گاؤں کی زندگی شہر سے اچھی
اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سادہ زندگی کو پسند فرمایا۔ جتنی سادہ زندگی ہو گی اتنا ہی انسان مسائل اور پریشانیوں میں کم گھرے گا۔ شہر کی نسبت گاؤں کے رہنے والے پریشانیوں میں بھی کم گھرے ہوئے ہوتے ہیں اور ان کی صحت بھی شہری افراد سے اچھی ہوتی ہے۔ موجودہ دور کی ریسرچ کے مطابق کئی لاعلاج افراد جو شہری ماحول میں بیمار رہتے تھے، گاؤں کی سادہ زندگی اختیار کرنے سے ان کی بیماری دور ہو گئی۔

ذیل میں اب ہم گاؤں کی سادہ زندگی پر تحقیقی تجربات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

گاؤں اور شہری زندگی پر امریکی تحقیق:

امریکہ میں جدید تحقیقات کے مطابق شہروں کے باشندے سرطان میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں لیکن کسانوں میں سرطان کی شرح سب سے کم ہے۔ جنوبی مشرقی امریکہ میں امراض قلب دوسرے علاقوں کے مقابلے میں زیادہ کثرت سے موجود ہیں۔

گاؤں کی زندگی شہر سے اچھی:

ایک دیہاتی کا ایک سیٹ سے مکالمہ:

ایک سیٹھ صاحب جو کئی ملوں اور فیکٹریوں کے مالک تھے۔ اپنے تمام کنبہ کو لے کر اپنی بڑی موٹر میں سوار چھٹی منانے اپنے فارم پر جا رہے تھے۔ ان کی موٹر خراب ہوگئی، دھوپ بہت سخت تھی، سیٹھانی اور بچے بلبلانے لگے۔ اب دیہات میں موٹر کو ٹھیک کون کرے۔ خدا کی قدرت کچھ وقفہ کے بعد ایک دیہاتی جوان مرد اپنی جھونپڑی سے نکلا تو اس نے ان لوگوں کو دیکھ کر صورت حال بھانپ لی۔ فوراً اپنی دو چار پائیاں اپنی جھونپڑی کے سامنے ایک سایہ دار درخت کے نیچے بچھائیں اور سیٹھ صاحب کے پاس پہنچ گیا۔ پوچھا کیا بات ہے؟ سیٹھ صاحب بولے جا بھائی جا اپنا کام کر۔ یا اگر کچھ کرنا ہی ہے تو گاؤں سے بیل گاڑی وغیرہ لے آ۔ کہ اس موٹر کو کہیں کنارے تو کھڑی کر دیں اور ہم کو اپنی بیل گاڑی پر بٹھا کر ہمارے گھر یا ہمارے فارم پر پہنچا دے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا۔ دیہاتی بولا اس میں آپ کو اتنی پریشانی کی کیا بات ہے۔ آپ سب لوگ ہماری جھونپڑی پر چلئے کچھ دیر آرام کیجیے۔ ٹھنڈا پانی، ستو اور روٹی حاضر ہے۔ میں ابھی سب بندوبست کر دیتا ہوں، انشاء اللہ آپ کی موٹر ٹھیک ہو جائے گی وہ دیہاتی ان کو لایا چار پائی پر چادر بچھا کر اپنا بستر لگایا۔ ہاتھ کا پنکھا بھی لا کر رکھ دیا۔ لیکن درخت کی ہوا خوب آرہی تھی، سب نے آرام کیا۔ یہ دیہاتی شہر میں ایک موٹر کمپنی میں اپنی قسمت آزمائی کر چکا تھا۔ وہاں سے جان چھڑا کر واپس دیہات آ گیا تھا۔ بڑا ہی ہوشیار موٹر مکینک تھا کچھ ساتھیوں کی مدد سے تھوڑے عرصہ میں سیٹھ صاحب کی موٹر ٹھیک کرنے میں کامیاب ہوگیا اور اسٹارٹ کر کے سیٹھ صاحب کو خوشخبری سنائی۔ سب لوگ بہت خوش ہوئے۔ سیٹھ صاحب نے ان دیہاتیوں کا شکریہ ادا کیا اور فرمایا فلاں فلاں مل میں یا فلاں فیکٹری میں تم ضرور آنا ہم آپ سب کو اپنے یہاں مزدوری پر لگائیں گے اور چلتے ہوئے کچھ رقم بھی ان کو دی، دیہاتی نے کہا: سیٹھ صاحب! ہم فیکٹریوں کا خوب مزہ چکھ چکے ہیں اور یہ رقم آپ ہی کو مبارک ہو۔ ہم نے تو آپ کی موٹر کی مرمت اور آپ کی خاطر انسانی ہمدردی کے تحت اور اللہ کو راضی

کرنے کے لیے کی ہے۔ ہمیں آپ کے ان پیسوں کی ضرورت نہیں ہے۔ ہمارے آپ مہمان ہیں ہماری یہ غیرت نہیں کہ ہم آپ سے معاوضہ لیں۔ سیٹھ صاحب کو خبر بھی نہ ہونے دی کہ وہ ان کی فیکٹری میں مزدوری کر چکا ہے۔ معلوم نہیں سیٹھ صاحب کو کچھ غیرت آئی یا نہیں۔ ہاں! اس دیہاتی نے تو اپنی دنیا اور آخرت دونوں بنا لیں۔

موضوع:۳۴

تفریح

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

جب ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ آپ اپنی ازدواج کو تفریح کے لیے وقت دیتے اور اپنی ازدواج کو ہنساتے۔ کتابوں میں آتا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے ساتھ دوڑ بھی لگائی اور ایک مرتبہ دو حبشیوں کا مقابلہ ہو رہا تھا تو آپ نے پردہ میں حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کو وہ مقابلہ دکھلایا۔ غرض یہ کہ آپ اپنی ازدواج کی تفریح کے لیے وقت دیتے تھے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور دیگر صحابہؓ اور صحابیاتؓ خوشی کے مواقع کو بھرپور انداز سے انجوائے کیا کرتے تھے۔ عید یا شادی کے موقع پر لڑکیوں کا گیت گانا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم اور دیگر صحابہ کا تفریح کے لیے باغوں میں جانا یا پھر کھیلوں کے مختلف مقابلے...... یہ سب اس بات کی گواہی دیتے ہیں کہ اسلام زہد خشک کو ہرگز پسند نہیں کرتا۔ اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کی قائم کردہ حدود میں رہ کر آپ ہنسی، کھیلیں، خوشیاں منائیں یا تفریحات کریں اگر یہ سب جو اعتدال میں ہے تو اسلام نے اس کی اجازت دی ہے۔

پیغمبر اسلام حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم رات، رات بھر نفلی عبادت کرتے تھے کچھ صحابہ کرام نے ان کی پیروی کرنی چاہی اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو معلوم ہوا تو آپ نے فرمایا، تم پر جتنا حق اللہ کا ہے اتنا ہی حق تمہاری جانوں کا بھی ہے جاؤ کچھ آرام بھی

کرلیا کرو۔ یہی آرام تو ہے جسے آج کی زبان میں ماہرین تفریح کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ مقصد وہی ہے کہ جو کام آپ مسلسل کرر ہے ہیں اس کی طرف سے کچھ دیر کے لیے توجہ ہٹالیں۔ یہ کام بھرپور نیند لے کر بھی کیا جا سکتا ہے۔ جو آرام کی سب سے بہتر شکل ہے۔ آپس میں تبادلہ خیال، مختلف النوع موضوع پر گفتگو وغیرہ بھی تفریح کی ذیل میں آتی ہے۔

آج جدید سائنس بھی کہہ رہی ہے کہ تفریح کے لیے وقت لگایئے ورنہ آپ کے اعصاب پر اثر پڑے گا اور یہ کیفیت آپ میں چڑ چڑا پن پیدا کر دے گی۔ اس بارے امریکی تحقیقی رپورٹ ملاحظہ فرمائیں:

تفریح بھی ضروری ہے:

''اپنے معمولات سے کچھ وقت تفریح کے لیے مختص کرنا آپ کو جسمانی تھکاوٹ، ڈپریشن، قلبی عوارض سے نجات اور ذہنی سکون فراہم کرسکتا ہے۔''[۳]

ایک مشہور مصنف کا قول ہے کہ:

''اگر میں روزانہ چند ساعتیں کھیتوں، پہاڑوں اور درختوں کے جھنڈ میں ہر قسم کی فکر و تشویش سے آزاد ہو کر نہ گزار لوں تو میں اپنی تندرستی اور امنگ کو برقرار نہیں رکھ سکوں گا۔''

مصنف کا دن بھر کے معاملات سے ہونے والی جسم و ذہن کی تھکن کو دور کرنے کا یہ طرز عمل بہت مناسب دکھائی دیتا ہے کیوں کہ قدرت کے ان گوہر نایاب نے بنی نوع انسان کو جہاں دوسری نعمتوں سے نوازا ہے وہیں ان کا وجود انسان کے سکون کے لیے بھی معاون ثابت ہوا ہے۔

ہر انسان خواہ وہ بزنس مین ہو، ڈاکٹر ہو، وکیل ہو، کسان ہو، کلرک ہو یا طالب

علم۔غرض زندگی کے کسی بھی شعبے سے وابستہ ہو اسے دن بھر کے دفتری امور، کاروباری معاملات کی ترتیب یا گھریلو امور کی انجام دہی وغیرہ وغیرہ کے بعد تھکن کا احساس اکثر و بیشتر ہوتا ہے بعض اوقات گھر یا دفتری معاملات اس قدر الجھ جاتے ہیں کہ سخت ذہنی دباؤ اور خلفشار محسوس ہوتا ہے۔ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ کام دوران ساتھیوں کے منفی رویوں کے باعث بھی سخت ذہنی کوفت ہوتی ہے۔یہ اوران جیسے تمام عوامل سے نبرد آزما ہونے کے لیے دن بھر کے امور کی انجام دہی کے بعد تفریح کی عادت اپنانا بہت ضروری ہے۔ہمارے ہاں تفریح کے حوالے سے زیادہ تر جو رجحان پیا جاتا ہے وہ یہی ہے کہ خاندان بھر کے افراد کو جمع کر کے کسی پکنک پوائنٹ مثلاً سی سائیڈ، کسی مشہور پارک یا شکار وغیرہ پر چلے گئے۔اس طرح کے پروگرام کی کم ازکم ہفتہ دس دن پہلے سے تیاری شروع کی جاتی ہے جس میں پکنک کے مقام کا تعین، گاڑی کا ارینجمنٹ اور رشتے داروں کی تعداد کا شیڈول وغیرہ ترتیب دیا جاتا ہے۔

تفریح کے لیے ضروری نہیں کہ گاڑی بھر کہ تفریح مقامات پر ہی جایا جائے بلکہ ہم اپنے اردگرد بھی کسی نہ کسی طرح ایسا ماحول اور طرز عمل مرتب کر سکتے ہین جس سے نہ صرف تفریح حاصل ہوگی بلکہ ذہنی سکون اور دن بھر کی مصروفیات کے باعث تھکن کا احساس بھی مغلوب ہو سکے گا۔مصروفیات سے فراغت کے بعد تفریح کے لیے کوئی لگا بندھا اصول نہیں ہے اس کے لیے انفرادی طور پر ہر شخص کو خواہ وہ مرد ہو یا عورت ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کرنے کے لیے اپنے مزاج کے مطابق طریقے تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔بعض لوگ اسپورٹس کے ذریعے فرحت حاصل کرتے ہیں، بعض افراد دوستوں یا عزیز رشتے داروں کے ساتھ گپ شپ کرنے کو تفریح کا ذریعہ سمجھتے ہیں، بعض صرف اپنی فیملی کے ساتھ رہ کر اوران سے ہر موضوع پر گفتگو کر کے ریلیکس ہوجاتے ہیں۔

تفریح اور امریکی یونی ورسٹی کی تحقیق:

ایک امریکی یونی ورسٹی کی تحقیق ہے کہ: آج کل زندگی کا ڈھنگ کچھ ایسا ہو گیا ہے کہ ملازمت اور کاروبار کے سلسلے میں لوگ زیادہ مصروف ہو گئے ہیں اور تفریح کے لیے وقت نکالنا مشکل ہو گیا ہے۔ اس کا نتیجہ اعصابی تناؤ کی شکل میں ظاہر ہو رہا ہے جو کبھی ہفتے میں دو ایک بار محسوس ہوتا ہے اور کبھی روزانہ۔ کام کی زیادتی، تفریح کی کمی اور اس سے پیدا شدہ اعصابی تناؤ کے باعث نیند میں خلل واقع ہوتا ہے اور اس کا نتیجہ شدید تکان کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

تفریح اور ڈاکٹر برنارڈ کی ریسرچ:

اب ہم کچھ اور ایسے فطری اعمال پر گفتگو کرتے ہیں جن سے ہم ذہنی سکون اور تفریح ایک ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔ معروف کتاب 50 Ways to Healthy Heart کے مصنف ڈاکٹر کرسچن برنارڈ کے مطابق دن بھر کی مصروفیات سے فراغت کے بعد اور ذہنی سکون کے حصول کے لیے باغبانی بہترین مشغلہ ہے۔ باغبانی کے دوران فرحت بخش اور تازہ ہوا دفاتر کے بند کمروں میں موجود گھٹن کو دور کر کے ذہن کو متوازن بناتی ہے۔ ڈاکٹر کرسچن برنارڈ کی رائے کے مطابق یہ مشغلہ ذہن کو تمام الجھنوں سے آزاد کرتا ہے اور آپ کو روزمرہ کی روٹین سے بہت دور لے جاتا ہے۔

باغبانی دراصل ایک تخلیقی عمل ہے۔ کھلی فضا اور تازہ ہوا سے آپ کے ذہن پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہین اور اسی بہانے پھولوں، سبزیوں اور پھلوں کی بہتر نگہداشت بھی ہو جاتی ہے۔ باغبانی کے لیے ضروری نہیں کہ کسی مخصوص کھلی جگہ کا انتخاب کیا جائے بلکہ آپ گھر کے صحن یا لان وغیرہ مین اپنے دوسرے فیملی ممبرز کے ساتھ یہ مشغلہ سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی طرح دوستوں کے ساتھ مل کر اپنے گلی،

محلے یا ضلع کو درختوں اور پھولوں سے سرسبز و شاداب کر سکتے ہیں اس طرح مناسب تفریح بھی حاصل ہوگی، ذہنی سکون بھی میسر آئے گا اور خدمت خلق بھی بیک وقت ہو جائے گی۔

ذہنی سکون اور مناسب تفریح ایک ساتھ حاصل کرنے کے لیے ایک مؤثر طریقہ چہل قدمی بھی ہے۔ کاروباری مصروفیات سے فارغ ہو کر کچھ دیر گھر پر آرام کریں اور پھر غسل اور ڈنر وغیرہ سے نمٹ کر اپنے فیملی ممبرز یا دوستوں کے ساتھ چہل قدمی کرنے کی صحت مند عادت اپنائیں۔ چہل قدمی کے لیے اپنی پسند کی کسی بھی جگہ کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کا گھر ساحل سمندر یا جھیل کے نزدیک ہے تو یہ سونے پہ سہاگہ والی بات ہوگی۔ چہل قدمی کے لیے ان جگہوں پر جانا اور دوستوں یا فیملی ممبرز کے ساتھ گپ شپ کرنا آپ کے لیے موزوں ترین ہوگا۔ ساحل سمندر پر لہروں کا شور تو بہت ہوتا ہے لیکن یہ شور گھر میں بچوں، سڑک پر ٹریفک کمپنیز میں مشینری وغیرہ کے شور وغل کی طرح اعصاب کو سکون اور قلب کو طمانیت بخشتا ہے۔ ساحل سمندر کے علاوہ چہل قدمی کے لیے کسی قریبی پارک یا ایسی جگہ جہاں درختوں کے جھنڈ کی کثرت ہو موزوں رہتا ہے۔ اسی طرح کھلی سڑک پر دوستوں کے ساتھ ہلکے پھلکے ماحول میں چہل قدمی کرنا بھی دن بھر کی تھکن کو دور کر سکتا ہے۔ (از فرح خان)

تفریح اور سائنسی تجزیہ:

سائنسی تجزیئے کے مطابق تفریح کے لیے، چہل قدمی کے لیے کھلی فضا میں سیر بھی ایک ایسی ورزش ہے جس سے خون میں آکسیجن کی آمد ہوتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سیر کے دوران حاصل ہونے والی آکسیجن سے سوچنے سمجھنے کی اہمیت اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے، توجہ مرکوز ہوتی ہے، خیالات میں وضاحت آتی ہے اور ذہن میں کسی بھی حوالے سے موجود پیچیدہ

گتھیوں کو سلجھانے کا سرا ہاتھ میں آتا ہے۔ خون میں ایسے کیمیائی اجزاء بڑھ جاتے ہیں جو دماغ میں موجود افسردگی اور سیروٹونن پیدا کرنے والے غدود ایڈرینالن (Adrenalin) وغیر کو کنٹرول کرتے ہیں جس سے مزاج میں شگفتگی آتی ہے اور فرد اپنے ذہن کو ہلکا پھلکا اور طبیعت کا اچھا محسوس کرتا ہے۔

تفریح اور ماہر نفسیات کی تحقیق:

ماہرین نفسیات کا متفقہ کہنا ہے کہ اچھی اور خوش گوار زندگی سے عمر بڑھتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اچھی اور خوشگوار زندگی سے کیا مراد ہے۔ یا یہ کہ یہ زندگی کس نوعیت کی ہوتی ہے۔ ماہرین نفسیات کی تحقیق کے مطابق خوشگوار زندگی وہ ہے جس میں خوشیاں ہوں، مسکراہٹیں اور قہقہے ہوں، مست راہ بن کر زندگی گزارنے کا عزم ہو۔ تفریح ہو، ذہنی فرحت ہو وغیرہ وغیرہ۔

خوش گوار ہنستی ہنستی زندگی میں تفریح کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ صحت مند تفریح آپ کے دل و دماغ اور عام صحت پر ہی اثر انداز نہیں ہوتی بلکہ یہ عصبی نظام کو بھی قوت بہم پہنچاتی ہے۔ بلکہ بعض ماہرین تفریح کو زندگی کے لیے اتنی اہمیت دیتے ہیں جتنی اہمیت صاف پانی اور اچھی غذا کو دی جاتی ہے۔ پرسکون نیند بھی ہماری صحت کے لیے ایک مفید اور ضروری ٹانک ہے۔

تفریح، سیر سپاٹے یا عرف عام میں کچھ دیر کچھ مدت کے لیے تبدیلی ماحول اور تبدیلی آب و ہوا کے خوشگوار اثرات کے ریسرچ کے لیے بھی کافی کچھ کام ہوا ہے اور اس تحقیق و جستجو کے بعد اس کے مفید نتائج سے بھی عوام کو آگا کیا گیا ہے۔ ماہرین و محققین کی ریسرچ کا حیرت انگیز پہلو یہ ہے کہ انہوں نے بھی تفریح، سیر سپاٹے اور ہنسی مذاق کو خوشگوار زندگی کے لیے بڑی اہمیت دی ہے۔ انہوں نے کہا ہے کہ اس کا عام جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی اور اخلاقی صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ انہوں

نے اپنے تجربات سے یہ بھی بتایا ہے کہ زیادہ سے زیادہ لوگ کن باتوں سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں انہوں نے اپنی ریسرچ اور تحقیق پر کسی راز کا پردہ نہیں ڈالا بلکہ عوامی فلاح و بہبود اور قومی مقاصد کے لیے انہیں عام کر دیا ہے۔ آیئے سب سے پہلے اس نکتہ پر روشنی ڈالی جائے کہ سیر تفریح، مذاق، حاضر جوابی اور لطیفہ گوئی کی ہماری زندگی میں اہمیت کیا ہے؟

ماہرین نفسیات کے مطابق اس کی اہمیت ہماری زندگی میں اتنی ہی ہے جتنی دم توڑتے مریض کے لیے آکسیجن ٹینٹ کی۔ جب کہ بہت سے لوگ سیر و تفریح کو وقت کا زیاں گردانتے ہیں اور ہماری زندگی اس سے دور رہتے ہیں۔ ایسے لوگ آپ کو عموماً تاجر پیشہ صنعت کار یا فارغ البال لوگوں میں زیادہ ملیں گے حالانکہ یہ سوچا جانا، ایسے تصورات رکھنا، حقائق سے آنکھیں چرانے والی بات ہے۔ سیر و تفریح کا ہمارے جسم اور دل و دماغ پر جس قدر مفید اثر ہوتا ہے اس کا ہم تصور بھی نہیں کر سکتے۔

مجھے ایک اچھے ڈاکٹر نے بتایا کہ اس کے کلینک میں ایسے مریضوں کی تعداد دوسرے مریضوں کے مقابلے میں کئی گناہ زیادہ تھی جو زندگی سے مایوس بیزار، تھکن اور کمزوری کا شکار تھے۔ بلکہ ان کا یہ کہنا تھا کہ بہت سے امراض مایوسی، بیزاری، تھکن، ذہنی پریشانی، تفکرات سے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ میڈیکل چیک اپ اور دوسری رپورٹس دیکھنے کے بعد میں دیکھتا ہوں کہ اکثر لوگوں کو جسمانی بیماری لاحق نہیں ہوتی ہے۔ اس کے باوجود لوگ طبیعت میں گراوٹ، تھکن وغیرہ کی شکایت بڑی شدت کے ساتھ کرتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی ہسٹری معلوم کرنے کے بعد پتا چلا ہے کہ ان کی عام زندگی کے معمولات وغیرہ صحت مند تھے۔ غیر صحت مند معمولات کے متعلق ڈاکٹر صاحب کا کہنا ہے کہ ان میں گہری سنجیدگی، مسلسل کام، مصروفیت سیر و تفریح یا ملنے جلنے کے لیے کوئی وقت نہ رکھنا مذاق سے چڑ جانا شامل ہیں۔

سیر وتفریح کے لیے بعض حضرات اپنی بے مائیگی یا غربت کو بہانہ بناتے ہیں۔ سیر وتفریح سے یہی مراد نہیں ہے کہ آپ گھر سے نکل کر کہیں دور دراز مقام پر جائیں اگر جیب اجازت دیتی ہے تو بصد شوق اس سے فائدہ اٹھائیں لیکن پیسہ پاس نہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ اپنے آپ پر مایوسی، ناکامی اور قنوطیت کا پردہ ڈال لیں۔ سیر وتفریح تو اپنے جیسے دو چار اشخاص کے درمیان بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہے۔

سیر وتفریح کا مقصد دراصل ذہن اور دل کو معمولات سے ہٹانا ہے۔ اگر معمولات سے ہٹ کر صرف موضوع بدل کر ہی کوئی بات کی جائے تو بھی دل ودماغ پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ اگر آپ کو دو چار ہم خیال افراد بھی میسر نہیں تو پھر آپ تنہا کسی پارک میں نکل جائیں۔ وہاں چہل قدمی کرتے وقت مختلف مناظر آپ کی نظر سے گزریں گے کہیں بچے کھیل رہے ہوں گے، کہیں شوخیاں کرتے دکھائی دیں گے اور اسی قسم کے مختلف مناظر۔ یہ سارے مناظر آپ کے دل ودماغ سے تھکن اور جسمانی کسلمندی کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔ پارک سے ملنے والی آکسیجن بھی یقیناً اچھا اثر ڈالے گی اور اگر آپ پارک تک بھی نہیں جاسکتے تو گھر میں لیٹے لیٹے ہلکی پھلکی موسیقی سے لطف اندوز ہوسکتے ہیں یا اس کے ساتھ ساتھ کوئی مزاحیہ سی کتاب پڑھ سکتے ہیں۔ الغرض کہ سیر وتفریح کے بھی ہزاروں بہانے ہیں۔

ایک مثال اور یوں سمجھ لیں کہ کسی بھی انسان کو اس کی پسند کا کھانا روز کھلایا جائے۔ پسندیدہ لباس روز زیب تن کروایا جائے۔ پسند کا نغمہ ہر روز سنوایا جائے تو وہ بہت جلد اپنی پسند سے دستبردار ہوجائے گا۔ یہی حال ان لوگوں کا ہے جو سالہا سال سے ایک پروفیشن یا کسی ایک کام میں لگے ہوئے ہیں۔ گو کہ یہ پروفیشن انہوں نے خود اپنی پسند سے اختیار کیا ہوتا ہے مگر سیر وتفریح نہ ہونے، دوست احباب سے نہ ملنے جلنے، گپ شپ کی محفلوں میں حصہ نہ لینے کی وجہ سے ذہن پر دباؤ بڑھتا رہتا ہے اور یہی بوجھ اور دباؤ آخر انسانی جسم کو کچل کر رکھ دیتا ہے۔ اس کے اعصاب جواب دے

جاتے ہیں اور پھر وہ طرح طرح کے جسمانی ونفسیاتی عوارض میں گھر کر رہ جاتا ہے۔
خوشگوار زندگی گزارنے کے لیے چند زریں اصولوں کا تعین کیا گیا ہے جو یہ ہیں:

۱۔ سیر و تفریح۔

۲۔ انسانیت سے محبت۔

۳۔ خدا کی ذات پر کامل یقین اور شیطانی قوتوں کی تباہ کاریوں سے پناہ مانگنا۔

ان اصولوں میں سے جب بھی کوئی ایک اصول ٹوٹے گا تو زندگی کی رعنائیوں میں دراڑ ضرور پڑے گی۔ یہ سارے وہ اصول ہیں جن کی تعلیم اسلام بھی دیتا ہے یہاں جو اصول تیسرے نمبر پر درج ہے اس کو اسلام میں اولیت حاصل ہے یعنی خدا پر ایمان لانا۔ اسی طرح دوسرا اصول یعنی انسانیت سے محبت کو اسلام میں حقوق العباد کا درجہ دے کر عبادت میں شامل کر دیا ہے۔ شیطان سے پناہ مانگنے کا درس بھی اسلام نے دیا اب رہا پہلا اصول جیسے یہاں اولیت دی گئی ہے تو اس کی تعلیم بھی اسلام نے دی ہے۔

آپ بچوں کو دیکھیں وہ اپنی عمر کے لحاظ سے دیکھا جائے تو بڑوں کے مقابلے میں زیادہ محنت اور مشقت سے دوچار ہوتے ہیں۔ اگر وہ بھی بڑوں جیسی سنجیدگی اختیار کر لیں تو ان کا حال بھی بڑوں سے مختلف نہیں ہوگا۔ چونکہ وہ کھیلنے کودنے اور ہنسنے بولنے میں خاصہ وقت صرف کرتے ہیں اس لیے ہمیشہ فریش نظر آتے ہیں۔ بڑے طلبہ کے گروہ کا جائزہ لیں تو وہ طلبہ جو شوخ میں شرارتیں کرتے ہیں۔ کھیل کود اور ادارے کی طرف سے مختلف سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں وہی عملی زندگی میں کارہائے نمایاں انجام دیتے نظر آتے ہیں۔ برخلاف اس کے ذہین مگر سنجیدہ، اپنی ذات میں گم رہنے والے تنہائی پسند، کم گو طلبہ ان کے مقابلے میں زندگی کی دوڑ میں پیچھے نظر آتے ہیں۔ اس طرح یہ بات پھر واضح ہو جاتی ہے کہ سیر و تفریح کی کوئی خاص شکل نہیں ہے۔ یہ حالات اور وقت کے تحت بدل بھی سکتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک دور وہ تھا

جب لوگ میلوں میں ذوق وشوق سے جاتے تھے۔ گاؤں کے لوگ چوپال میں بیٹھ کر دلوں کا بوجھ ہلکا کیا کرتے تھے۔ آج بچے اور نوجوان گلیوں میں کرکٹ کھیلتے نظر آتے ہیں۔ کل ان کے کھیل کچھ اور تھے مثلاً پنجہ آزمائی، کبڈی وغیرہ۔ لیڈو، کیرم بورڈ، شطرنج اور تاش وغیرہ مگر آج ان کی جگہ الیکٹرانک ویڈیو گیمز نے لی ہے۔ مگر ہیں تو یہ سب تفریح کا ہی حصہ۔

آج کی تیز تر مشینی زندگی میں ماحول کا شور، کام کاج میں تیز رفتاری، مسائل کا بے پناہ ہجوم اس بات کی دعوت دیتا ہے کہ وہ اپنے مصروف اوقات مین سے کچھ وقت سیر وتفریح کے لیے ضرور بچائیں۔ وہ لوگ جو اپنی زندگی میں خوش مزاجی کا مظاہرہ کرتے ہیں اپنے دکھوں، اپنے مسائل اور اپنے غموں کو مسکراہٹوں اور قہقہوں سے حل کرتے ہیں، اپنے ہم عمروں کے درمیان وہ اپنی اصلی عمر کے مقابلے میں کئی سال کم نظر آتے ہیں۔ برخلاف اس کے وہ لوگ جو اپنی طبیعت اور مزاج کے اعتبار سے قطعی سنجیدہ، اپنی ذات میں گم الگ تھلگ رہنے والے ہوتے ہیں وہ اپنی عمر سے کئی سال زیادہ عمر کے محسوس ہوتے ہیں۔

یاد رکھیے کھیل کود، میل جول، تبادلہ خیالات، ہنسی مذاق اور سیر وتفریح سے بے شمار مائل اور بیماریاں تک خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ اسی لیے کسی نے کہا ہے کہ ہنسی علاج غم ہے۔ یا یہ کہ ایک صحت مند قہقہہ دیسی گھی سے بنی ہوئی ڈش سے بہتر ہے اور پھر آخر میں پھر وہی بات جہاں سے مضمون کا آغاز کیا ہے کہ

زندگی زندہ دلی کا نام ہے
مردہ دل کیا خاک جیا کرتے ہیں

موضوع:۳۵

موزے جھاڑ کر پہننا
سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

موزہ جھاڑ کر پہنو:

حضور سرور عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو کوئی اللہ تعالیٰ اور یوم آخرت پر ایمان رکھتا ہو اسے چاہیے کہ موزے جھاڑ کر پہنے۔'' (فضائل کبریٰ، جز ثانی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اپنا جوتا، موزے اور کپڑے پہننے سے پہلے انہیں جھاڑ ضرور لیتے تا کہ اگر کوئی زہریلا کیڑا مکوڑا ان میں چھپا ہو تو دور ہو جائے۔ ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جنگل میں اپنے موزے پہن رہے تھے۔ پہلا موزہ پہننے کے بعد جب آپ نے دوسرا موزہ پہننے کا ارادہ کیا تو اس پر کوا جھپٹا اور اسے اٹھا کر اڑ گیا اور خاصا اوپر لے جا کر چھوڑ دیا۔ موزہ جب اوپر سے نیچے گرا تو گرنے کی چوٹ سے اس میں سے ایک سانپ نکل کر دور جا پڑا۔ یہ دیکھ کر آپ نے اللہ پاک کا شکر ادا کیا اور فرمایا:

''ہر مسلمان پر فرض ہے کہ وہ جب موزے پہننے کا ارادہ کرے تو انہیں جھاڑ لیا کرے۔'' (طبرانی)

جوتے یا موزے جھاڑ کر پہننے میں حکمت:

کوئی بھی چیز ہو چاہے وہ جوتا ہو یا کپڑے ہو، جھاڑ کر پہننا حضور اقدس صلی اللہ

علیہ وسلم کی سنت مبارکہ ہے۔ جوتے جھاڑ کر پہننے میں ایک حکمت یہ ہے کہ دن بھر چلتے پھرتے ہوئے ہم مختلف علاقوں میں جاتے ہیں کہیں صحرا ہے، کہیں جنگل ہے، کہیں غلاظت سے بھرے راستے ہیں تو جوتوں پر کئی قسم کے جراثیم اور غلاظت لگ جاتی ہے۔ ایک تو جوتے جھاڑنے سے کافی حد تک غلاظت صاف ہو جاتی ہے اور پیر جلدی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

دوسری حکمت یہ ہے کہ کہیں جوتے یا موزے پڑے ہو تو کہیں سے چھپکلی اور سانپ اور دوسرے رینگنے والے چھوٹے حشرات الارض گھس جاتے ہیں اور اچانک بے اختیاری میں موزے جوتے پہننے سے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔

آنکھوں دیکھا واقعہ:

خود احقر کے ایک جاننے والے شخص نے ایک مرتبہ موزے جوتا پہنا تو جوتے میں کوئی چیز محسوس ہوئی، جوتا جھاڑا تو دیکھا اندر ایک چھپکلی مری ہوئی پڑی تھی۔ جو کہ اس شخص کا کہنا ہے کہ میرے پیر کے وزن سے مری تھی۔

اگر آج ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ پر عمل کریں تو اس طرح کے نقصانات سے بچ سکتے ہیں۔

موضوع:۳۶

قیلولہ (دوپہر کے بعد آرام)

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

دوپہر کو تھوڑی دیر سونا نہایت مفید ہے، بالخصوص گرمی کے موسم میں جب کہ دن لمبے ہوتے ہیں، ضرور سونا چاہیے۔ سونے سے اعضائے رئیسہ خصوصاً دل اور دماغ کو آرام ملتا ہے۔ دل کے مریض کے لیے قیلولہ بہت ہی فائدہ مند ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا کہ آپ دوپہر کے کھانے کے بعد تھوڑی دیر استراحت فرماتے۔ صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کا بھی اس پر عمل تھا۔ اس ضمن میں صحاح ستہ کتب احادیث میں متعدد حدیثیں درج ہیں۔

عربی کا مشہور مقولہ ہے کہ:

''دوپہر کا کھانا کھاؤ تو دراز ہو جاؤ، رات کا کھانا کھاؤ تو چہل قدمی کرو۔''

قیلولہ کی سنت پر ڈاکٹر صاحبان کیا کہتے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

قیلولہ:

دوپہر کے کھانے کے بعد سونا قیلولہ کہلاتا ہے، قیلولہ سنت نبوی بھی ہے۔ بہت سے جانوروں کو جب ان کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو وہ دن میں اپنے مرضی سے وقفوں وقفوں کے ساتھ سوتے ہیں۔ جب وہ تھکتے ہیں تو خود بخود قیلولہ کر کے نئی قوت سے چاق و چوبند ہو کر اٹھتے ہیں۔ اس طرح وقفوں سے آرام کرنے سے ذہنی تناؤ اور

دماغی الجھنوں سے نجات ملتی ہے اور قیلولہ دن بھر محنت مشقت کے لیے توانائی بخشتا ہے۔

بدقسمتی سے جدید معاشرتی تقاضوں نے بالغ افراد کے لیے قیلولہ کو ضروری بنادیا ہے اور اس قدرتی طریقے سے سکون کا حصول اب تقریباً ہر فرد کے لیے اہمیت اختیار کرتا جارہا ہے۔ بڑی عمر کے لوگ اور نوعمر افراد اکثر فراغت کے لمحات میں اونگھتے ہیں لیکن دیکھا گیا ہے کہ آج کل کی عورتوں اور مردوں نے خود کو صرف اور صرف رات کو سونے کا عادی بنالیا ہے۔ نتیجتاً ان کے جسموں میں تھکن کے انبار لگ جاتے ہیں، جنہیں رات کی اچھی نیند بھی پورا نہیں کرسکتی ہے۔ لیکن آہستہ آہستہ لوگ دوبارہ دوپہر کی نیند و آرام کی افادیت کو سمجھنے لگے ہیں اور اعلیٰ عہدوں پر فائز افراد اپنے دفاتر میں گدے دار صوفے استعمال کرتے ہیں، جن پر بیٹھا اور لیٹا جاسکے۔ اس کے علاوہ اونگھنے والی کرسی بھی استعمال کی جاتی ہے۔ دنیا میں اکثر عظیم لوگ اسی طریقہ کار پر عمل کرکے تازہ دم ہوا کرتے تھے۔

ایڈیسن کا اپنی لیبارٹری میں کام کرنے کا کوئی مقررہ شیڈول نہیں تھا۔ وہ کئی کئی گھنٹوں تک اپنی لیبارٹری میں کام کیا کرتا تھا۔ جب اپنے کام کے دوران وہ تھکن محسوس کرتا تو تین یا چار گھنٹے صوفے پر آرام کرتا تھا۔ تب وہ کہیں جاکر دوبارہ کام کرنے کے قابل ہوتا تھا۔ صدر کینیڈی جب وہائٹ ہاؤس میں کانفرنس کرتے تھے تو کانفرنس کے دوران ۵ منٹ کا وقفہ کرتے تھے اور اس وقفے کے دوران جب باقی شریک کانفرنس کافی، چائے اور سگریٹ نوشی میں مشغول ہوتے تھے، تو اس دوران وہ اپنے سر کو میز پر رکھ کر آرام کرلیا کرتے تھے، عالم شہرت یافتہ آرکی ٹیکٹ اور موجد بک منسٹر فلر نے خود کو دن اور رات میں ہر تین گھنٹے کے بعد آدھا گھنٹہ سونے کا عادی بنایا ہوا تھا۔ وہ وقفوں وقفوں کے ساتھ آرام کرنے کے باعث بھرپور قوت کے ساتھ کام کرتا تھا۔ دن میں چار گھنٹے متواتر سوتا تھا۔ فلر کو آخر کار اپنا یہ طریقہ کار ترک کرنا پڑا کیونکہ

اس طرح سے اس کے کاروباری معاملات متاثر ہوتے تھے۔

قیلولہ ایک اچھی عادت ہے اور ہم سب اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ دن میں کام کے دوران وقفے سے ذہنی تناؤ اور تھکن کے احساس میں کمی آتی ہے، اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ہماری کام کرنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی تناؤ میں زبردست کمی ہوتی ہے۔ قیلولہ غیر ضروری دباؤ اور تھکے ہوئے جسم پر بام کا کام کرتا ہے اور ہمارے الجھے ہوئے اور پریشان دماغ کو دوبارہ کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔

قیلولے کا اصول:

قیلولہ یعنی دوپہر کے کھانے کے بعد آرام سے جسم اور دماغ تازہ دم ہو جاتے ہیں، لیکن قیلولہ کا سلسلہ ۳۰ منٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ ۴۰ سے ۶۵ منٹ تک قیلولہ کرنے سے نیند کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے اور ایسی کچی نیند کے بعد تازگی کے بجائے غنودگی اور چڑچڑاپن ہو جاتا ہے۔

قیلولہ کی بہترین صورت:

سب سے بہتر قیلولہ کی مدت صرف پندرہ منٹ ہے لیکن اس سے زیادہ نیند لینے کی صورت میں طبیعت مضمحل ہو سکتی ہے۔ ایسا ہونا اس وجہ سے ہے کہ کم نیند کے بعد گہری نیند آنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ اس وقفہ کے دوران نیند کے ہارمون اپنا کام شروع کر دیتے ہیں، جو جسم کو راحت پہنچاتے ہیں۔ رات بھر ہم تقریباً ڈیڑھ گھنٹے خواب دیکھتے ہیں جس سے ہمارا دماغ کام جاری رکھتا ہے۔ سائنسی اصطلاح میں اس عمل کو ''ریم'' کہا جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ اس دوران ہماری آنکھوں کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور دماغ کو اپنا کام شروع کرنا پڑتا ہے۔

سوتے میں انسان جب خواب دیکھتا ہے تو ہمارا جسم بالکل غیر متحرک ہوتا ہے۔
سانس کی رفتار بھی بے قاعدہ ہو جاتی ہے اور دوران خون دماغ کی طرف ہو جاتا ہے۔ سائنس دانوں کے خیال میں دونوں قسموں کی نیند یعنی گہری نیند اور ایسی نیند جس میں خواب نظر آتے ہیں۔ ہمارے لیے بہت ضروری ہے لیکن اس کی وضاحت ابھی تک نہیں کی جا سکی کہ آخر نیند کی ان دو قسموں کی ضرورت کیوں پڑتی ہے۔

ڈاکٹر بارن کہتے ہیں کہ:

''خواب کی حالت ہمارے دماغ کے لیے سینما کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس عمل میں مشغول ہونے کی وجہ سے وہ بیدار نہیں ہو پاتا پھر خواب سے مراد وہ حرکات ہیں جن کا مقصد دوران نیند دماغ کی صلاحیتوں کو آزمانا ہوتا ہے۔''

قیلولہ کے طبی فوائد:

دوپہر کا کھانا کھانے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔ اس وقت انسان کام کاج اور دوڑ دھوپ کی وجہ سے تھکا ہوا ہوتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے اس کے عضلات خصوصاً پیٹ کے عضلات تنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسے وقت میں کھانے کے بعد دس پندرہ منٹ تک لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور ادھر ادھر کروٹیں بدلنا مفید رہتا ہے اس طرح عضلاتی تناؤ کم ہو کر غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے اور نظام ہاضمہ سے تعلق رکھنے والے اعضاء کی طرف خون کا دوران بھی درست ہو جاتا ہے اس عمل کو قیلولہ کہتے ہیں لیکن قیلولہ کا مطلب سونا ہرگز نہیں ہے۔

کیونکہ جب غذا معدہ میں جاتی ہے تو طبیعت اس کے ہضم ہونے کی طرف متوجہ ہوتی ہے۔ اس لیے معدہ کی طرف خون زیادہ جاتا ہے تا کہ رطوبت ہضم زیادہ پیدا ہو۔ پس اس وقت اگر کوئی دماغی یا جسمانی محنت کی جائے تو طبیعت اور خون کا رجوع

دوسری طرف ہو جاتا ہے اور معدہ کی طرف خون کم ہو جانے سے رطوبت ہضم کافی مقدار میں پیدا نہیں ہوتی۔ اس لیے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے اور غذائیں بخوبی ہضم نہیں ہوتیں۔ کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد غسل کرنا بھی مضر صحت ہے۔

طبعی نیند کیا ہے؟:

انسان کے دن بھر کام کرنے سے جسمانی رگوں کے اعصاب متحرک ہو کر تھک جاتے ہیں رگیں پھیل جاتی ہیں۔ اس لیے خون کی مقدار دماغ میں کم ہو جاتی ہے اور اس کو ہم طبعی نیند کہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ عمل ہضم کے وقت معدہ اور آنتوں کی طرف خون زیادہ رجوع ہوتا ہے۔ اگر آپ قیلولہ نہیں کریں گے تو معدہ کو جس قدر خون کی ضرورت ہوگی میسر نہیں آئے گا۔ جس کے نتیجہ میں معدے میں کئی اقسام کے امراض جنم لے سکتے ہیں۔ مثلاً بدہضمی، معدہ کا السر، گیس، قبض وغیرہ۔ قیلولہ کرنے سے اعصاب کو سکون میسر آتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ قیلولہ کرنے سے ازسرنو تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے انسان ذہنی اور جسمانی طور پر اپنے فرائض کو احسن طریقے سے انجاب دے سکتا ہے۔

قیلولہ صحت کے علاوہ یاد الٰہی یا حصول علم میں معاون ثابت ہوتا ہے اور قیلولہ کرنے کے بعد انسان کی جسمانی قوتیں اعتدال پر آجاتی ہیں۔ جس سے وہ شب میں یاد الٰہی کو معنوی انداز سے انجام دے سکتا ہے۔ اور جب مزاج اعتدال میں ہوگا تو صحیح طور پر علم حاصل اور یاد کر سکتا ہے۔

یاد رکھیں ذہنی تھکاوٹ کی وجہ سے طالب علم صحیح معنوں میں اپنا سبق یاد نہیں کر پاتے جس کی وجہ سے وہ عموماً کلاس میں کمزور رہتے ہیں۔

دوپہر کو کھانے کے بعد قیلولہ کی عادت ڈالیں تاکہ طالب علم ذہنی سکون حاصل کر کے صحیح معنوں میں حصول علم کر سکیں اور اچھے شہری بن کر ملک وقوم کی خدمت

کر سکیں۔لہٰذا قیلولہ ہمارے لیے نعمت خداوندی ہے۔

قیلولہ اور ڈاکٹری تحقیقات:

ڈاکٹر محمد حلیم چوہدری اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ:

قیلولہ جسے اردو میں دوپہر کی نیند کہا جاتا ہے۔دراصل یہ وہ ہلکی سی نیند ہوتی ہے جو دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد چند ثانیوں کے لیے لی جاتی ہے۔ہسپانوی زبان میں اسے "Seista" کہا جاتا ہے۔

حال ہی میں امریکہ میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس کا نام "Sleep and Altertness Chrono Biologial Behavioral and Medical Aspects of Napping" محققین کا خیال ہے کہ یہ کتاب سونے کے رجحان کے بارے میں پہلی تحقیق ہے۔اس کتاب کے دیباچہ میں رقم ہے کہ بالغ افراد دوپہر میں مختصری نیند (Nap) ضرور لیں۔امریکی ماہرین نے انسانی دماغ کی برقی لہروں کا بغور مطالعہ کیا اور اس (Nap) کے بارے میں مختلف لوگوں کے انٹرویوز کیے۔جس کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے کہ دوپہر میں افراد میں غنودگی کا شدید رجحان ہوتا ہے۔خواہ وہ رات کو نیند بھر کر سو چکے ہوں۔

سائنسی محققین کا خیال ہے کہ جسم کو دوپہر میں نیند کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ اس پر اسکاٹ لینڈ میں ۱۹۸۶ء میں ایک مفید تجربہ کیا گیا جس میں رضا کارانہ خدمات پیش کرنے والے چند افراد کو ایسے تہہ خانے میں رکھا گیا جہاں پر دن اور رات کا کم ہی احساس ہوتا تھا۔اس کے علاوہ کوئی گھڑی بھی نہیں تھی۔ان لوگوں سے کہا گیا کہ وہ جب چاہیں اور جتنا چاہیں سو لیں۔معلوم ہوا کہ یہ حضرات دن کے دو حصوں میں سوتے تھے۔ایک تو رات میں اور دوسرے دن میں ایک یا دو گھنٹے کے لیے۔لیکن رات والی نیند لمبی نیند ہوتی تھی۔اس سے سائنس دانوں کو اس بات کا بھی پتہ چلا کہ

دوپہر کی نیند دراصل انسانی دماغ کے حکم پر ہوتی ہے اور یہ جسم انسانی کے جاگنے اور سونے کی گھڑی کا حصہ ہے۔

ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ دوپہر کی نیند کے قدرتی ہونے کے چند دوسرے اسباب بھی ہیں۔ مثلاً چھوٹے ننھے منے بچے اسکول سے واپسی پر تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں اور دوپہر کا کھانا کھانے کی وجہ سے قدرتی طور پر سو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسکول کی عمر سے پہلے ہی بچے گلیوں میں سارا دن کھیلتے کودتے ہیں۔ دوپہر کا کھانا تناول کرنے کے بعد وہ قدرتی طور پر تھکاوٹ محسوس کرنے لگتے ہیں تو سو جاتے ہیں۔ لیکن ہمارے معاشرے میں صنعتی ترقی کا جو رجحان پیدا ہو گیا ہے۔ اس سے بھی دوپہر کی نیند ختم ہوتی جارہی ہے۔ صبح سے دوپہر تک کام کر کر کے انسان چونکہ Exhaust ہو جاتا ہے۔ اس کی توانائیاں بھی جواب دینے لگتی ہیں اس لیے کھانا کھانے کے بعد نیند آجاتی ہے ایک خیال یہ بھی ہے کہ دوپہر کی نیند زیادہ تر اہل ثروت لوگوں کے لیے ہے۔ جن کو زندگی کی ہر آسائش اور آرام میسر ہے۔ جب کہ نچلے طبقہ کے لوگوں کو دن رات ایک کر کے روٹی کمانا پڑتی ہے۔ اس لیے دوپہر کی نیند کے بارے میں وہ سوچ بھی نہیں سکتے۔

ہاں! یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ سرونسٹن چرچل، ٹامس ایڈیسن اور نپولین بونا پارٹ صرف دن میں چند ثانیوں کے لیے آرام کرتے تھے۔ جس کو انگریز لوگ Catnap بھی کہتے ہیں۔ اسی طرح بانی ہومیو پیتھی ہانیمین اعظم نے بھی ایک معمول بنایا ہوا تھا کہ دوپہر کو ہلکا سا کھانا کھانے کے بعد چند ثانیوں کے لیے کلینک میں ہی کرسی پر ٹانگیں لمبی کر کے قیلولہ کرتے تھے۔ بانی پاکستان قائداعظم محمد علی جناح کا بھی یہی معمول تھا۔

ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ دوپہر کی نیند کے بعد آدمی تازہ دم ہو جاتا ہے اور اس کی قوت صلاحیت پہلے کی طرح کام کرتے اور صحیح فیصلے کرنے کے قابل ہو جاتی ہے۔

چونکہ قیلولہ ہوتا تو چند ثانیوں کا ہے لیکن بڑا گہرا ہوتا ہے۔ اگر کسی کو اچانک نیند سے بیدار کر دیا جائے تو وہ کچھ دیر کے لیے بالکل کھوئے کھوئے سے رہتے ہیں۔ جب کہ بعد میں چہرے پر تازہ پانی کے چھینٹے مارنے سے تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ چائے پینے کے بعد تازگی محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض لوگ شربت وغیرہ یا سگریٹ وغیرہ کے استعمال سے تازگی اور فرحت محسوس کرنے لگتے ہیں۔

بعض لوگوں کو بے شک دن کو قیلولہ کا وقت میسر ہو اور دنیا کی ہر آسائش اور آرام میسر ہو لیکن پھر بھی ان کی عادت قطعاً نہیں ہوتی۔ یہ ان کی اپنی طبیعت پر منحصر ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر انسان کی طبیعت مختلف ہوتی ہے۔ دفاتر میں لوگ کرسی پر ہی قیلولہ کر لیتے ہیں۔ ڈرائیور حضرات گاڑی کے اسٹیئرنگ پر ہی قیلولہ کر لیتے ہیں۔ بس یہ اپنی اپنی عادت ہے۔ بہر حال انگریز کہتے ہیں کہ "Rest is best for test" اس پر ضرور عمل کرنا چاہیے۔ طویل زندگی کی بہاریں لوٹنے کے لیے۔

ترقی یافتہ ممالک میں قیلولہ کی اہمیت:

گھڑی بھر کے لیے آنکھ لگ جائے تو...... سو جانا چاہیے۔

یہ ہماری نہیں، ماہرین کی تجویز ہے کہ اس عمل سے آپ کی تخلیقی صلاحتیں بڑھ جائیں گی۔ ذہن وجسم تر و تازگی محسوس کریں گے اور آپ کم وقت میں زیادہ کام نمٹا سکتے ہیں۔ تمام تر معروف افراد ونسٹن چرچل، نپولین اور تھامس ایڈیسن سب کام کے دوران قیلولہ کرتے تھے۔ ان کے برعکس جو لوگ نیند تو محسوس کرتے ہیں لیکن سونے کے بجائے چائے اور دوسرے ٹوٹکوں سے اپنے آپ کو جگائے رکھنے کی ناکام کوشش کرتے ہیں وہ جلد تھک جاتے ہیں اور ان کے کام کرنے کی رفتار بھی خاصی سست پڑ جاتی ہے۔

ترقی یافتہ ممالک قیلولے کی اہمیت کو سمجھ چکے ہیں وہ اس حقیقت سے بھی آگاہ ہیں کہ انسان مشین نہیں، اسے نیند بھی آتی ہے۔ اپنے دفاتر میں انہوں نے علیحدہ کمرے

وقف کر رکھے ہیں جہاں پر کارکن گھڑی بھر کے لیے سو سکتے ہیں۔ ان کمروں میں مدھر موسیقی کا اہتمام ہوتا ہے اور خوشگوار تاثر کے لیے مچھلیوں کے ٹینک بھی رکھے ہوتے ہیں۔

اسپین میں ''سی ایسٹا شاپس'' کارکنوں کو آدھے گھنٹے کے لیے بستر فراہم کرتی ہیں تا کہ وہ تازہ دم ہو کر دلچسپی سے اپنا کام کر سکیں۔ امریکیوں کا نکتہ نظر یہ ہے ''ہم روزانہ کئی گھنٹوں تک کام کرتے ہیں اور مختصر نیند ہمارے لیے کام کرتی ہے۔ کوڈک اور پیپسی جیسی کمپنیاں ۱۵ منٹ کے قیلولے پر کورسز کرا رہی ہیں۔ قیلولہ فکر اور پریشانی کو کم کر کے ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے۔ یہ بنیادی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ ہمارے یہاں اکثر لوگ لفظ ''قیلولہ'' سے آگاہ نہیں ہوں گے لیکن وہ قیلولہ کرتے ہیں خصوصاً کھیتوں میں کام کرنے والے کسان کچھ وقت کے لیے آرام ضرور کرتے ہیں۔ ہمارے ہاں ''قیلولہ'' اس لیے بھی زیادہ ہوتا ہے کہ یہاں لوگ من پسند کھانے جی بھر کر کھاتے ہیں اور غنودگی ان کے کام کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ بوسٹن یونی ورسٹی کے پروفیسر ولیم انتھونی نے قیلولہ کرنے پر دو کتابیں لکھی ہیں۔ ایک کا نام ''آرٹ آف نیپنگ'' اور دوسری کا ''آرٹ آف نیپنگ ایٹ ورک'' رکھا گیا ہے۔ ان کتابوں میں مصنف نے باقاعدگی سے روزانہ اونگھنے کو موضوع بنایا ہے۔ انتھونی کہتا ہے کہ مجھے یہ آئیڈیا اپنی بیگم کے دفتر سے ملا۔ وہ آفس میں کام کے دوران کچھ دیر کے لیے اپنی نشست پر سو جاتی تھی۔ اس کا اثر اتنا خوشگوار ہوتا تھا کہ وہ آفس ورک کرنے کے بعد گھریلو کام بھی نہایت دلچسپی سے کرتی تھی۔ ایک دن اس نے مجھ سے ذکر کیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ ہمیں اس موضوع پر کام کرنا چاہیے۔

انتھونی نے کہا کہ ٹیکنالوجی اور ترقی کی رفتار نے ہمارا آرام وسکون چھین لیا ہے۔ بجلی کے بلب کی ایجاد سے پہلے لوگ رات کو تقریباً دس گھنٹے کی نیند لیتے تھے جب کہ اب اوسط سات گھنٹے سے بھی کم ہے۔ اب راتیں جاگتی ہیں اور لوگ دن کو سوتے

ہیں۔ معاشی مسائل بھی پرسکون نیند میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ اس لیے اگر دفتر میں قیلولہ کیا جائے تو یہ ملازم اور مالک دونوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ کام کے دوران نیند کی کمی سے مختلف قسم کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ایسے افراد چڑچڑے پن کا شکار رہتے ہیں۔ وہ دفتر میں اپنے کام کے سلسلے میں آنے والے افراد سے صحیح سلوک نہیں کرتے اور ان کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ باہر سے آنے والے افراد پر مثبت وخوشگوار اثر نہیں پڑتا۔ دفاتر (خصوصاً سرکاری) میں ایسے بہت سے لوگ ہوتے ہیں جو بیٹھے بیٹھے اونگھتے رہتے ہیں۔ ان میں بزرگوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ اس نیند کا زیادہ فائدہ اس لیے نہیں ہوتا کہ ذہن پر بوجھ ہوتا ہے اور یہ ڈر بھی کہ کوئی آفیسر نہ آجائے۔ مثبت اثرات کے لیے ضروری ہے کہ آپ ہر قسم کے دباؤ سے آزاد ہوں۔

کام کے دوران سونے والوں سے جب یہ سوال کیا گیا کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں؟ تو اکثر کا جواب یہی تھا کہ اس سے سستی اور تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ مختلف عمر کے افراد کی گھڑی بھر کے لیے سونے کی فیصد مختلف ہے۔ ۱۸ سے ۲۹ سال تک کی عمر نو جوانوں (۴۱ فیصد) اور ۳۰ سے ۶۴ سال تک (۳۵ فیصد) کی عمر کے افراد نے اعتراف کیا کہ وہ کام کے دوران ہفتے میں کم از کم ایک بار ضرور سوتے ہیں۔ یہاں یہ حقائق بھی سامنے آئے کہ بڑی عمر کے لوگ کم وقت میں بھرپور نیند لیتے ہیں جب کہ نوجوانوں کو زیادہ نیند آتی ہے۔ یہ بات بھی یقیناً آپ کے علم اور تجربے میں اضافہ کرے گی کہ ایک کمپنی جسے نوجوانوں پر مشتمل ایک گروپ چلا رہا تھا، نے اپنے دفتر کے شیڈول میں مقررہ وقت تک سونا بھی شامل کیا ہوا تھا۔ ان کا موقف تھا کہ چونکہ ہمارے ورکروں نے بہت زیادہ گھنٹوں تک اعصابی کام کرنا ہوتا ہے اس لیے انہیں ری چارج ہونے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اور نیند کے بغیر یہ ممکن نہیں۔

قیلولہ اور جرمن ماہر نفسیات کی تحقیق:

جرمن ماہر نفسیات کی ایک تازہ ترین تحقیق کے مطابق دوپہر کے وقت مختصر سی نیند وقت کا ضیاع نہیں ہے بلکہ انسان کی صحت کو برقرار رکھنے اور چاق و چوبند ہو کر اپنے فرائض انجام دینے میں انتہائی معاون ہے۔ رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں ۸۰ فیصد لوگ دوپہر کے وقت کاہلی کی جانب مائل ہو جاتے ہیں مگر کام کا دباؤ انہیں تھوڑا سا آرام کرنے کا بھی موقع نہیں دیتا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کام پر ان کی توجہ نہیں رہتی۔

ایک گھنٹہ کی نیند اور نیویارک کے ماہرین کی تحقیق:

نیند بلاشبہ ایک نعمت ہے۔ ہم سوتے ہیں تو ذہن اور دماغ آسودہ ہوتے ہیں اور جسم کو آرام ملتا ہے۔ آرام کے اس وقفے میں وہ اپنی مرمت کرتا ہے، خون میں شامل مختلف مضر کیمیائی مادوں کو صاف کرتا ہے۔ تھکے ہوئے اعصاب تازہ دم ہو جاتے ہیں اور راحت کا احساس جاگزیں ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق دن میں کسی وقت ایک گھنٹے کی بھرپور نیند کے ذہن و جسم پر بڑے خوش گوار اور صحت افزا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ نیویارک کے ایک کلینکل سائیکولوجی کے ادارے کے ماہرین کے مطابق دن میں جسم کو ایک گھنٹہ آرام پہنچانے سے کارکردگی اور احساس صحت و طمانیت میں ۲۰ فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔ ہم لوگ عموماً ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے متواتر کام کرتے ہیں اور توقع یہ رکھتے ہیں کہ رات کی نیند جسم و ذہن کی راحت کے لیے کافی ہو جاتی ہے۔ یہ تصور غلط ہے اور اب تجربات سے بھی اس کی توثیق ہو رہی ہے کہ دن میں کسی وقت چاہے ظہر کے بعد ایک گھنٹے کی نیند جسم کی صحت اور ذہن کے سکون و راحت کے لیے جادو کا سا کام کرتی ہے۔

قیلولہ صحت قلب کے لیے مفید ہے:

یونان کے طبّی محققین کے مطابق قیلولہ صحت قلب کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔

دوپہر میں تھوڑی دیر سونے یا مکمل آرام سے قلب کی صحت ٹھیک رہتی ہے۔ان ماہرین کے مطابق ہسپتال میں داخل وہ مریض جو پابندی سے قیلولہ کرتے ہیں۔قیلولہ نہ کرنے والوں کے مقابلے میں قلب کی شکایات میں ۳۰ فیصد کم مبتلا ہوتے ہیں۔تاہم ان ماہرین کے خیال میں محض قیلولہ امراض قلب کے تدارک کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ قلب کے امراض کے دیگر اسباب مثلاً مٹاپے، سگریٹ نوشی، روغنی غذاؤں کا کثرت استعمال اور ورزش کی کمی سے بچنا بھی ضروری ہے۔

لندن کے ایک معروف سائیکولوجیکل انسٹی ٹیوٹ کے ڈپٹی ڈائریکٹر ڈاکٹر پال میس کے نیند پر تجربات اور تحقیق:

لندن کے ایک معروف سائیکولوجیکل انسٹی ٹیوٹ کے ڈپٹی ڈائریکٹر ڈاکٹر پال میس کے مطابق بلاشبہ نیند قدرت کا ایک جادو اثر علاج ہے لیکن تجربات و تحقیق سے یہ انکشاف ہوا ہے کہ اس کی ضرورت دن میں بھی ہوتی ہے۔دن میں کسی وقت آرام کر لینے کے بڑے فائدے ہیں، چنانچہ اب محض اس کے اہتمام سے کئی جسمانی اور ذہنی عوارض سے نجات مل رہی ہے نیند جلد کی سوزش، دھپڑ وغیرہ کے علاوہ اعصابی خستگی کا بھی لاجواب علاج ہے اس کے ذریعہ سے کئی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

موضوع:۳۷

تیراکی

سنت نبویﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی نبوی زندگی کو دیکھنے سے ہمیں تیراکی کی سنت کا بھی پتہ چلتا ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کو ایسے کھیلوں اور ایسی ورزشوں کی تعلیم دی جن سے جسمانی صحت میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور جو جہاد میں بھی کام آتی ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ صحابہ نے زمینی جنگوں میں ہمیشہ فتح پائی اور سمندری جنگوں میں بھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کر کے فتحیاب ہوئے۔

ایک بار ایک تالاب میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور چند صحابہ تیر رہے تھے۔ آپ نے تیرنے والوں میں سے ہر ایک کی جوڑی مقرر فرما دی کہ ہر آدمی اپنے جوڑ کی طرف تیر کر پہنچے۔ آپ کے ساتھ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ جوڑی دار قرار پائے۔ آپ تیرتے ہوئے ان تک پہنچے اور جا کر ان کی گردن پکڑ لی۔

(بحوالہ مشکوٰۃ، آداب زندگی)

ڈاکٹر محمد حمید اللہ کے مطابق عرب میں خاص کر حجاز (مقدس) میں تیرنے کی ضرورت کم پڑتی ہے۔ اس کے باوجود خود آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے کم عمری میں اپنی ننھیال کے کنویں میں تیرنا سیکھا تھا اور اس کی آئندہ اوروں کو ترغیب بھی دیتے رہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے تیرنا اس وقت سیکھا تھا جب آپ علیہ السلام اپنی والدہ ماجدہ حضرت آمنہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اور حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا

کے ہمراہ چھ برس کی عمر میں یثرب (جو بعد میں مدینہ طیبہ کہلایا) تشریف لے گئے تھے۔اس بات کا اظہار آپ نے ہجرت کے بعد کیا۔حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''بنی عدی بن النجار کے حوض میں میں نے اچھی طرح پیراکی سیکھ لی تھی۔''

علامہ شبلی نعمانی رحمتہ اللہ علیہ نے لکھا ہے:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو قیام مدینہ کی بہت سی باتیں یاد رہ گئی تھیں جب آپ قیام مدینہ کے زمانے میں ایک دفعہ بنو عدی کے منازل پر گذرے تو فرمایا کہ اسی مکان میں میری والدہ ٹھہری تھیں۔یہی وہ تالاب ہے جس میں میں نے تیرنا سیکھا تھا۔''

ملا معین واعظ الکاشفی نے یہاں ایک واقعہ نقل فرمایا ہے کہ ایک روز چاہ بنی عدی بن النجار میں مدینہ کے لڑکوں کی ایک جماعت کے ساتھ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم تیر رہے تھے آپ کے دونوں کندھوں کے درمیان مہر نبوت نظر آرہی تھی۔یہودیوں کی ایک جماعت یہاں سے گذری۔ان میں ایک شخص نے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو پہچان لیا اور دوسرے ساتھی کو دکھا کر کہا کہ یہ لڑکا پیغمبر آخر الزمان صلی اللہ علیہ وسلم ہوگا۔

نعیم صدیقی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے تیراکی سیکھنے اور اس کی ترغیب دینے کے متعلق یوں رقم طراز ہیں۔

تیرنے کا مشغلہ بھی تھا اور احباب کے ساتھ کبھی کبھار تالاب میں تیرا کرتے۔دو دو ساتھیوں کے جوڑ بنائے جاتے اور پھر یہ جوڑ کے ساتھی دور سے تیر کر ایک دوسرے کی طرف آتے۔ایک موقع پر اپنا ساتھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو پسند کیا۔بارش ہوتی تو تہہ بند باندھ کر نہایا کرتے۔کبھی تفریحاً کسی کنوئیں میں پاؤں لٹکا کر اس کے دہانے پر بیٹھتے تھے۔

تیراکی کی مشق:

تیرنے کی مشق بھی وہ بہترین جسمانی ورزش ہے جس کا حدیث میں ذکر آیا ہے۔اس سے جہاں جسمانی قویٰ مضبوط ہوتے ہیں اور بوقت ضرورت دوسروں کی جان بچانے میں اس سے کام لیا جاسکتا ہے وہیں جہاد کی تربیت کا فائدہ بھی حاصل ہوتا ہے کیونکہ کسی بھی جنگ میں ندی، تیز پہاڑی نالے، دریا عبور کرنا قدرتی امر ہے اور دَور جدید کی جنگ میں سمندری نالوں کو دفاعی نقطہ نظر سے بنیادی اہمیت حاصل ہے۔اس لیے ایک مسلم نوجوان کے لیے تیراکی جہاں تفریح طبع اور جسمانی ورزش کا عمدہ ذریعہ ہے وہاں یہ کھیل بوقت ضرورت اپنی اور دوسروں کی جان بچانے اور آئندہ جہاد کی بہترین تیاری کے لیے بھی ہے اس لیے جامع صغیر اور کنز العمال کی روایت میں (جسے ہم چند صفحات پہلے ذکر کرآئے ہیں) اس کھیل کو باعث اجروثواب قرار دیا گیا ہے۔
اس کے لیے علاوہ جامع صغیر اور کنز العمال ہی کی ایک اور روایت میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد بھی نقل کیا گیا ہے:

> ''مومن کا بہترین کھیل تیراکی ہے اور عورت کا بہترین کھیل سوت کاتنا ہے۔''

صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین سے بھی تیراکی کا مقابلہ ثابت ہے: حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

> ''ہم حالت احرام میں تھے (یعنی حج یا عمرہ کا احرام باندھا ہوا تھا) کہ مجھے عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہنے لگے آؤ! میں تمہارے ساتھ غوطہ لگانے کا مقابلہ کروں دیکھیں ہم میں سے کس کا سانس لمبا ہے۔''

آیئے! اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اس سنت مبارکہ پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہہ رہی ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

پیراکی ایک جامع ورزش:

میں تیز گامی (جوگنگ) کا شوقین ہوں، یوگا اور پہاڑی ڈھلان پر برف خرامی (اسکیٹنگ) کی مشق کرتا ہوں، مگر پھر بھی پیراکی میری محبوب ترین ورزش ہے۔ گو اس کا سبب کچھ مبہم سا ہے مگر میرے خیال میں اس پسندیدگی کی وجہ یہ ہے کہ اس سے جسم خوب پھیلتا اور کھنچتا ہے۔ پیراکی کا انداز چاہے کچھ بھی ہو، میں ہمیشہ لپکنے اور بڑھنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اس سے یوں محسوس ہوتا ہے جیسے میرا جسم زیادہ دراز اور کشادہ ہو رہا ہے۔

میں اس کی کوئی قطعی وجہ تو نہیں بتا سکتا کہ پیراکی سے میں خود کو اس قدر مسرور، مگن اور بہتر کیوں محسوس کرتا ہوں، ہاں میں یہ ضرور کہہ سکتا ہوں کہ نوآموز پیراک بھی درمیانہ درجے کے پیراکوں کی طرح اس کیف و انبساط سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ پیراک نہیں ہیں تو بھی آپ آبی ورزش کی تکنیک سے اس کی ابتدا کر سکتے ہیں۔ آپ آج ہی کسی پیراکی کے ادارے میں جا کر اپنا نام لکھوایئے اور خوشی و طمانیت حاصل کرنے والوں میں شامل ہو جایئے۔

پیراکی کے نفسیاتی فوائد:

اگر آپ فی الوقت خود کو انتہائی شگفتہ خاطر محسوس کر رہے ہوں تو یقین جانئے پیراکی کے بعد آپ کو پہلے سے بھی زیادہ تروتازگی کا احساس ہوگا۔ اس حقیقت کا انکشاف مجھ پر کئی سال قبل ۱۹۸۲ء میں پیراکوں کے ایک مطالعاتی تجزیئے کے بعد ہوا ہے۔

قطع نظر اس کے کہ آپ ایک اعلیٰ درجے کے پیراک ہیں یہ محض نوآموز پیراکی جسم کے ساتھ ساتھ آپ کے ذہن کے لیے بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔

پیراکی کے نفسیاتی فوائد بھی بعینہٖ وہی ہیں جو ''دوڑنے'' کے ضمن میں بیان کیے

جاتے ہیں۔ وہ حضرات جو کسی چوٹ یا جسمانی نقص کی وجہ سے دوڑنے سے معذور ہو گئے ہوں یا وہ افراد جو دوڑ ناپسند ہی نہیں کرتے، پیراکی کے ذریعے سے اپنی طبیعت کو تر و تازہ اور ہشاش بشاش بنا سکتے ہیں۔ وہ افراد بھی جو خاص طور پر تفکرات، افسردگی یا برہمی کا شکار ہوں، پیراکی کے بعد اپنی طبیعت میں خاصا ابھار اور سدھار محسوس کریں گے۔

تیرنے سے حراروں کی تعداد میں اضافہ:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرالڈ شرائی اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ تیرنے سے حراروں کی مقدار میں ۳۳۰ تا ۶۵۰ فی گھنٹہ اضافہ ہوتا ہے۔

تیراکی سے کمر کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ چونکہ تیراکی سے زیادہ آکسیجن جسم میں جاتی ہے، اس لیے عضلات اور بندھن پھیلتے ہیں اور ان میں لچک آتی ہے۔

سرد اور گرم پانی میں تیراکی کے عوامل:

یہ کوئی یقینی امر نہیں ہے کہ پیراکی ہر حال میں بشاشت طبع کی ضامن ہو سکتی ہے۔ پیراکی اور تغیر طبع کے ضمن میں ایک حالیہ تجزیاتی مطالعے سے جو نتائج سامنے آئے ہیں ان کی روشنی میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ یہ ضروری نہیں کہ پیراکوں کے مزاج میں کوئی قابل ذکر تبدیلی واقع ہو۔ مجھے اندیشہ ہے کہ ان منفی نتائج کی ذمہ داری بڑی حد تک ماحول پر تھی۔ جس دن ہم نے یہ تجزیاتی مطالعہ کیا تھا اس روز پیراکی کے تالاب کا علاقہ خاصا گرم اور ماحول کا درجہ حرارت ایک سو چھ تھا جس کی وجہ سے تالاب کے پانی کی حدت تیز اور اعصاب شکن تھی۔ اس کے برخلاف سرد پانی میں پیراکی اعصاب کے لیے سکون بخش ہوتی ہے۔ سرد پانی میں نہ صرف آپ طویل پیراکی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں بلکہ اس کے دیگر فوائد سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔

دمے کا علاج تیراکی:

برطانیہ کے رائل کالج آف فزیشنز کی رپورٹ: ورزش کے طبی پہلو، کے مطابق تیرنے سے سانس کے مریضوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ حال ہی شائع ہونے والی اس رپورٹ کے مطابق نیم گرم پانی میں تیراکی کرنے سے جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے جس کی وجہ سے سانس کے حملے کے امکانات گھٹ جاتے ہیں۔ سانس کا حملہ بالعموم سرد ہوا کی وجہ سے سانس کی نالی میں خشکی و تنگی کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ گرم پانی میں تیراکی سے سانس کی نالیاں کشادہ رہتی ہیں۔

تیراکی اور ڈاکٹر سوسن کی ریسرچ:

ڈاکٹر سوسن او کی ایم ڈی اپنی صحت پیراکی کے ذریعہ سے برقرار رکھتی ہیں۔ وہ بتاتی ہیں:

> ''جاڑوں میں میں عام طور پر اپنے قریبی تالاب میں ڈیڑھ میل کا فاصلہ ۲۰ منٹ تیر کر طے کرتی ہوں۔ باقی دنوں میں میں تیرتی بھی ہوں اور دوڑ بھی لگاتی ہوں موسم خراب ہو اور تیرنے کی ہمت نہ ہو تو پھر میں دوسری ورزشیں کرتی ہوں۔''

وہ بتاتی ہیں کہ زیادہ دوڑنے سے ان کے گھٹنے میں تکلیف ہونے لگی تھی۔ انہوں نے دوڑ کم کر دی اور زیادہ تیرنے لگیں۔ اس سے گھٹنے کی تکلیف دور ہو گی۔

اسی طرح تیراکی سے زیادہ بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ ایک مہینے تک روزانہ ایک گھنٹے کی تیراکی سے وزن میں ۱۰ فیصد کم ہوتی ہے۔

موضوع: ۳۸

دواؤں کے بغیر نیند

اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ میں لوگ سادہ زندگی گزارتے تھے اور آپ کی تعلیمات پر عمل کرتے تھے۔ جب ہم صحابہ رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کی تاریخ دیکھتے ہیں تو یہ بات کہیں نہیں ہے کہ صحابہ نیند کے لیے کوئی چیز استعمال کرتے ہوں۔ اس کی وجہ صرف اور صرف یہی تھی کہ وہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی بتائی ہوئی تعلیمات پر عمل کرتے تھے رات کو جلدی سوتے اور حلال اشیاء استعمال کرتے تھے۔ دنیاوی فکروں کو قناعت اور سادگی سے ختم کرتے تھے اور صبح جلد اٹھنے کے عادی تھے۔ آج جدید سائنس نے بھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کی افادیت کی تصدیق کر دی ہے۔ آج کے دور میں جو بھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کر رہے ہیں ہمارے اور آپ کے مشاہدہ میں ہے کہ ان افراد کو راتوں کو سونے کے لیے دواؤں کی ضرورت نہیں پڑتی۔

آج کل کے دور جدید میں لوگ رات کو سونے کے لیے جن مسکن ادویات کو استعمال کر رہے ہیں ذیل میں ہم ان کے میڈیکل نقصانات پر چند تجربات و تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

دواؤں کے بغیر نیند نہ آنے کی وجوہات:

اگر آپ ان لاکھوں کروڑوں انسانوں میں سے ایک ہیں جن کو غفلت کی نیند

کے لیے نیند کی گولی کھانی پڑتی ہے اور اس کے بغیر آپ سو ہی نہیں سکتے تو آپ کو نیند، خوابوں اور دواؤں کے متعلق کچھ باتیں ضرور جاننی چاہئیں۔

نیند مادرِ فطرت کا وہ طریقہ ہے جس کے ذریعہ سے وہ اعصاب کی بیٹری کو دوبارہ چارج کرتی ہے۔ آپ کی نیند جس قدر فطری و طبعی اور خوش آئند ہوگی اسی قدر تازگی بخش بھی ہوگی۔ دوسری طرف آپ نیند کی حالت میں جس قدر بے چینی و کرب میں مبتلا ہوں گے اسی قدر جاگنے کے بعد بے چین اور کسل مند ہوں گے۔

طبعی نیند سے کس طرح آسودہ ہوا جائے؟ عرصے سے لاکھوں انسانوں کے ارمانوں کا نقطۂ ماسکہ ہے۔ جب ہمارا دن ہیجان خیز پریشانیوں میں گزرتا ہے اور یہ پریشانی رات کے وقت بستر تک ہمارا ساتھ نہیں چھوڑتی اور جب ہم ورزش کو نظر انداز کرکے رات کو اپنے ٹیلی وژن کے سامنے بیٹھے ہوئے بری اور ناگوار خبروں کو اپنے اندر جذب کرتے رہتے ہیں اور کبھی فحش پروگرام اور کسی تشدد آگیں اور دہشت پسند ڈرامے دیکھتے ہیں جو ہمارے جذبات کو توڑ مروڑ ڈالتے ہیں، یا جب خاندان میں باہمی تلخ کلامی کی نوبت آجاتی ہے یا جب سونے سے قبل کوئی غم انگیز خبر موصول ہوتی ہے تو یہ سکون کو مجروح کردینے والے محرکات آپ کی رات کی نیند کو بھی دردآلود کردیتے ہیں اور ایسی صورت میں آپ خواب آور (منوم) گولیوں کے استعمال کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔

سکون آور ادویات:

۱۹۵۰ء کے عشرے میں کئی نئی دوائیں ایسی دریافت ہوئیں کہ نفسیاتی علاج اور دواؤں کا چہرہ ہی بدل گیا۔ ان دواؤں میں ڈپریشن روکنے والی دوائیں، نفسیاتی اثرات پر قابو پانے والی دوائیں اور عام سکون آور دوائیں شامل ہیں۔

عام سکون آور دواؤں میں سامنے آنے والی ایک اولین دوا کلورڈایازی

پوکسائیڈ تھی جس کا تجارتی نام ''لبریم'' ہے۔ یہ دوا ۱۹۶۰ء میں برطانیہ میں پیش کی گئی اس کے بعد ایسی کئی دوائیں یکے بعد دیگرے سامنے آئیں۔ جن میں لبریم ہی کی طرح ''بینزوڈایازپائن ساخت'' استعمال کی گئی تھی۔ اس طرح سکون آور دوا یا ٹرینکو لائزر ایک عام لفظ بن گیا۔

شروع شروع میں یہ دوا یا دوائیں جنہیں ہم سکون آور ادویات کہتے ہیں اور دواسازی کے لحاظ سے جن کا جنرک نام ''بینزوڈایازپائنز'' ہے۔ حیرت انگیز دوائیں بن کر سامنے آئیں۔ ان سے ذہن کو سکون ملا، پٹھوں کا کھنچاؤ کم ہوا، بے خوابی پر قابو پالیا گیا اور مرگی کی کئی شکایات میں بھی افاقہ ہوا۔ یہ دوائیں پہلے استعمال ہونے والی سکون آور دواؤں باربیٹوریٹس کی نسبت محفوظ پائی گئیں۔ دریافت کے بیس سال بعد ان کا پوری دنیا میں شہرہ ہو چکا تھا۔ بالخصوص مغربی دنیا میں بینزوڈایازپائن وہ دوائیں تھیں جن کے نسخے سب سے زیادہ استعمال ہونے لگے۔ کئی تجارتی ناموں سے یہ دوائیں بازار میں آگئیں۔ مثلاً لبریم، ویلیئم، موگاڈون، ایٹی وان، اور ہیلکیون، شاید ہی اب دنیا میں کوئی جگہ ایسی ہو جہاں ان تجارتی ناموں کا کوئی جاننے والا نہ ہو۔

سچ کہا جاتا ہے کہ کسی بھی شے کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ نہ تو بہت زیادہ پابندی اچھی ہے اور نہ ہی شتر بے مہار کی سی آزادی۔ اعتدال کا اصول سنہری اصول ہے۔ مغرب میں سکون آور دواؤں کا حد سے زیادہ استعمال بڑھنے کی بنیادی وجہ بہت زیادہ آزادی ہے۔ ۱۹۶۰ء اور ۱۹۷۰ء کے دوران عام لوگوں نے ان دواؤں کا بے تحاشہ اور موقع بے موقع استعمال کیا۔ مثلاً ہر قسم کے ذہنی کھچاؤ کے لیے انہیں استعمال کیا گیا خواہ وہ کھچاؤ ڈرائیونگ ٹیسٹ کی وجہ سے پیدا ہوا ہو یا امتحانات کی وجہ سے۔ ۱۹۷۹ء تک برطانیہ میں بینزوڈایازپائن دواؤں کے نسخے جمع کیے گئے تو علم ہوا کہ ساڑھے پانچ کروڑ کی آبادی کے لیے تین کروڑ نسخے تجویز کیے گئے۔ لندن کے انسٹی ٹیوٹ آف سائیکیاٹری کے پروفیسر برائے مارفولوجی، مالکم کیڈر کا کہنا ہے کہ:

''برطانوی آبادی کے ہر دس مردوں میں سے ایک اور ہر پانچ عورتوں میں سے ایک نے ہر سال کچھ نہ کچھ عرصہ یہ دوائیں استعمال کی ہیں اوران میں بہت سے تو ایسے ہیں جنہوں نے برسہا برس ان دواؤں کا استعمال جاری رکھا۔''

اب حال ہی میں وہ مہنگی قیمت دریافت ہوئی ہے جوان دواؤں کے نامناسب استعمال کی صورت میں ادا کرنی پڑتی ہے۔ یہ بات واضح ہوکر سامنے آئی ہے کہ بینزو ڈایازپائن دوائیں ایسی نہیں ہیں جن کے ذیلی اثرات نہ ہوں۔ بالخصوص ایسی صورت میں جب کہ ان کا استعمال طویل عرصے کے لیے کیا جائے، ان کے ذیلی اثرات سے بچنا مشکل ہے۔ چنانچہ اب رائے عامہ کو خبردار کیا جارہا ہے کہ وہ سکون حاصل کرنے کے لیے سکون آور دواؤں پر اتنا تکیہ نہ کریں۔ ایسے لوگوں کے واقعات اور کہانیاں ذرائع ابلاغ کے سامنے آرہی ہیں جنہوں نے ان دواؤں کو بے ضرر سمجھ کر ان کا استعمال جاری رکھا اوران کے عادی ہوگئے۔ ڈاکٹروں کو ہدایات جاری کی جارہی ہیں کہ وہ سکون آور دوائیں تجویز کرنے میں جلدی نہ کریں۔ ان کوششوں کے نتیجے میں پچھلے سال کے دوران ان دواؤں کا استعمال سولہ فیصد کم ہوگیا ہے۔

سکون آور ادویات اور جدید تحقیقات:

پچھلے بیس سالوں کے دوران، ان دواؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ ان پر تحقیق بھی جاری رہی ہے۔ چنانچہ اس بات پر خاصی تحقیق کی گئی ہے کہ یہ دوائیں کیوں کر کام کرتی ہیں۔ اس تحقیق سے یہ فائدہ بھی ہوا ہے کہ دماغ کی کارکردگی واضح ہوئی ہے اور ذہنی پریشانیوں کی اصل ماہیت سمجھنے میں مدد ملی ہے۔

بینزوڈایازپائن دواؤں کے کئی بڑے اثرات ہیں۔ یہ ہپناٹکس ہیں اور بے حس کردینے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اس لحاظ سے انہیں ان دواؤں کے زمرے میں

شامل کیا جاتا ہے جو سیڈیٹوز کہلاتی ہے۔ سیڈیٹو ہونے ہی کی وجہ سے انہیں نیند کی گولیاں بھی سمجھا جاتا ہے اور بے خوابی کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ ان دواؤں کے اثرات کا تعلق دماغ کے مختلف مقامات سے ہے۔ ان مختلف مقامات کو اپنے اپنے طور پر ۱۹۷۷ء میں ایف موہلر، ٹی اوکادا (سوئیزرلینڈ) اور رچرڈ سکوائرز، کلاؤس بریسترپ نے دریافت کرلیا ہے۔

دماغ میں یہ مقامات کسی خاص ترتیب سے واقع نہیں۔ بالخصوص یہ مقامات ان علاقوں میں ہیں جن کا تعلق جذباتی ردعمل، یادداشت، سوچ بچار اور شعوری گرفت سے ہے۔ بعض مقامات دماغ کے ان علاقوں میں بھی ہیں جن کا کام پٹھوں کی کارکردگی پہ گرفت رکھنا ہے۔ انسان کے علاوہ بھی بہت سے حیوانات کے دماغوں میں یہ مقامات موجود ہیں مثلاً مچھلی، چوہا اور بندر۔

دماغ کے یہ مقامات دراصل ایک پیچیدہ سلسلے کی اکائیاں ہیں۔ اس پیچیدہ سلسلے کو گابا کہہ سکتے ہیں جو مخفف ہے ''گاسا امسائنو بیوٹائرک ایسڈ'' کا۔

گابا ایک ایسا مواد ہے جو اعصابی خلیوں سے خارج ہوتا ہے۔ دماغ میں پیغامات کی ترسیل کرنے والے دوسرے مادوں مثلاً ایسی ٹائیلکو لائن، نوراڈرینالائن، ڈوپامائن اور سیروٹونیم کے افراز سے بھی اس کا گہرا تعلق ہے۔

دماغ کے اندر وہ کثیر السالمی اکائی جو پیغامات وصول کرتی ہے۔ اس میں گابا اور بینزوڈایازپائن دونوں کو روکنے کے مقامات موجود ہیں۔ ایک بار جب گابا اس وصول کنندہ سے وابستہ ہوجاتا ہے تو وصول کنندہ کی شکل تبدیل ہوجاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں نیورون (اعصابی خلیے) کی ممبرین یا جھلی میں کلورائیڈ چینل کا دروازہ کھلتا ہے۔ کلورائیڈ آئن اعصابی خلیے میں داخل ہوجاتے ہیں اور خلیے کے اندرون و بیرون آئنی اجزا کا توازن تبدیل کردیتے ہیں۔ خلیے کے اندرون زیادہ آئنی ارتکاز کی اس کیفیت کو ''ہائپر پولارائزیشن'' کا نام دیا گیا ہے۔ یہ کیفیت اعصابی خلیے میں پیدا ہوجاتی ہے

تو وہ کسی بھی قسم کی تحریک کو قبول کرنے سے انکار کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اعصابی خلیے کو مجبور نہیں کیا جا سکتا ہے کہ وہ اعصابی نبضوں کی ترسیل کرے۔ تاہم ایسا نہیں ہوتا کہ سب جگہ پر ایک ہی ساتھ یوں ہو جائے۔ اگر ایسا ہوتا تو پھر وہ انسان جس کے دماغ میں یہ کیفیت ہو ہر وقت سویا ہی رہتا ہے۔

دماغ کی وہ اکائی جو گابا کے اثرات قبول کرتی ہے ہم اسے وقتی سہولت کے لیے ''گابا وصول کنندہ'' کہہ لیتے ہیں۔ لگتا ہے کہ یہ وصول کنندہ دو حالتوں پر وجود رکھتا ہے۔ ایک تو اعلیٰ درجے کی لامحدودیت اور دوسری گھٹیا درجے کی لامحدودیت۔ وصول کنندہ کا وجود اعلیٰ درجے کی لامحدودیت پر ہو تو وہ ردعمل کی حمایت کرتا ہے۔ لیکن گھٹیا درجے کی لامحدودیت پر ہو تو بے حس ہو جاتا ہے اور ردعمل کی مخالفت کرتا ہے خیال ہے کہ ان دونوں درجوں میں سے کسی پر بھی وصول کنندہ کے ہونے یا نہ ہونے کا انحصار گابا وصول کنندہ کی ممبرین میں موجود ایک پروٹین پر ہے۔ یہ بھی ظاہر ہوا ہے کہ ایک بار بینزوڈایازپائن کسی مقام سے وابستہ ہو جائے تو وہ اس پروٹین کو غیر عامل کر دیتی ہے۔ بینزوڈایازپائن کے بہت سے اثرات کا تعلق اس کی انہی خصوصیات سے ہے جن کی مدد سے وہ گابا وصول کنندہ کو متاثر کرتی ہیں۔ ان دواؤں سے پٹھوں کے کھنچاؤ میں کمی ہو جاتی ہے کیونکہ وہ پٹھوں سے تعلق رکھنے والے دماغی حصے پر قابو پا لیتی ہیں۔ ان کے استعمال کے بعد نیند اور سکون محسوس ہونے کی وجوہات یہ ہیں کہ اس سلسلے میں مفید اعصابی پیغامات کی ترسیل ہوتی ہے۔ مثلاً نوراڈرینالائن اور سیروٹونن جیسے مواد خارج ہوتے ہیں۔

سکون آور ادویات کے چند نقصانات:

اس میں شک نہیں کہ بینزوڈایازپائن ادویات قابل قدر دوائیں ہیں ان کے ذریعے کئی انسانی جانیں بچائی جاتی ہیں۔ سرجری اور چھوٹے آپریشن سے پہلے ان کا

استعمال مثالی فوائد رکھتا ہے۔شدید پریشانی کی حالت میں ان کا استعمال مریض کی حالت بہتر بناتا ہے اور علاج کے لیے سہولت پیدا کرتا ہے۔کبھی کبھار پریشانی یا بے خوابی کا مقابلہ کرنے کے لیےان کا استعمال پرسکون نیند فراہم کرتا ہے۔لیکن ان کا متواتر استعمال بہت سی نئی پریشانیوں کا باعث بنتا ہے۔ایک یا دو ہفتے تک ان کا استعمال کیا جائے تو اسے ''متواتر استعمال'' کہا جائے گا اور اس کے نقصان دہ اثرات، دوصورتوں میں بیک وقت رونما ہونے لگیں گے۔ یقیناً انہیں جس مقصد کے لیے استعمال کیا جائے گا وہ کسی حد تک ضرور حاصل ہوگا لیکن اس کے ساتھ وہ طاقت ور منفی اثرات بھی حاصل ہوں گے جن کی آپ کبھی خواہش نہیں کریں گے۔دوسرا نقصان یہ ہوگا کہ جوں جوں آپ ان کا استعمال کرتے جائیں گے ان کی تاثیر گھٹتی جائے گی۔ بہت جلد آپ کو دوائی مقدار خوراک یعنی ڈوز میں اضافہ کرنا ہوگا۔اور یوں یہ اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔وہ شخص جو انہیں متواتر استعمال کرے گا اس میں بہت سی کیفیات کے لیے بے حسی پیدا ہوجائے گی وہ ان دواؤں کا عادی ہوجائے گا اور ان کے بغیر بے چین رہے گا۔اس طرح وہ ایک نارمل اور بھرپور زندگی کی بجائے ابنارمل اور غلامی کی زندگی اختیار کرلے گا۔غلامی بری شے ہے خواہ دواؤں ہی کی کیوں نہ ہو۔یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ بہت سی بینزوڈایازپائن ادویات جسم سے خارج ہونے میں بہت دیر کرتی ہیں اور جسم کے اندر جمع ہوتی رہتی ہیں۔ایسی صورت میں استعمال کرنے والے میں یہ علامات پیدا ہوجاتی ہے۔غنودگی، باتوں اور کاموں میں عدم مطابقت، یادداشت کی کمی، کسی بات یا کام پر توجہ مرکوز کرنے کی کمی اور خواہ مخواہ کی جھلاہٹ۔اگر ایسے شخص کی عمر زیادہ ہے تو یہ علامات زیادہ شدید ہوں گی اور خدشہ رہے گا کہ وہ شخص کہیں گر نہ پڑے اور چوٹ نہ آجائے نیند کے لیے انہیں استعمال کیا جائے تو نیند کے بعد کبھی پھرتی اور چستی پیدا نہیں ہوگی اور اگلا دن سستی اور جمود کی نذر ہوجائے گا۔

سب سے خطرناک نقصان جو ان دواؤں کی وجہ سے ہوسکتا ہے ٹریفک یا

کارخانے میں کام کے دوران حادثہ ہے جو نہ صرف دوا استعمال کرنے والے بلکہ بہت سے اور لوگوں کو بھی جانی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اگر ایسی دواؤں کے ساتھ اور کوئی نشہ آور یا سکون آور شے بھی استعمال کر لی جائے تو نقصانات اور بھی مہلک ہو جاتے ہیں۔ لمبے عرصے تک ان دواؤں کا استعمال ''ڈپریشن'' یعنی اعصابی تھکاوٹ اور گھبراہٹ کو بھی پیدا کرتا ہے۔ بات اس سے بھی آگے بڑھ جائے تو انسان پر ایک قسم کی بے حسی طاری ہو جاتی ہے جو اسے خوشی اور تکلیف کے ہر احساس سے بے نیاز کر دیتی ہے یقیناً یہ بڑی تکلیف دہ کیفیت ہوتی ہے۔ یہ بھی خدشہ ہے کہ ڈپریشن اور اعصابی ناکارگی اتنی بڑھ جائے کہ خودکشی کا خیال آنے لگے۔ عادی مریض بری عادتوں اور حرکات میں بھی ملوث ہو جاتے ہیں اور خلاف تہذیب واخلاق کام کرنے لگتے ہیں۔ سماج دشمن عناصر میں عموماً ان دواؤں کے عادی افراد شامل ہو جاتے ہیں کیونکہ وہ انفرادی یا اجتماعی طور پر بے حس ہو جاتے ہیں اور برے بھلے کی تمیز کھو بیٹھتے ہیں۔ ان میں خواہ مخواہ جارحانہ جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بیٹھے بٹھائے غصہ آنے لگتا ہے۔ بعض تحقیق کرنے والوں نے تو یہاں تک انکشاف کیا ہے کہ بہت زیادہ عادی افراد تو دوسروں کو کاٹ بھی کھاتے ہیں۔ گویا پاگل پن کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ الکحل کا استعمال بھی جلد یا بدیر یہی اثرات پیدا کر دیتا ہے۔

تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ بہت زیادہ مصنوعی سکون کی خواہش میں ان دواؤں کا استعمال دماغ کو بھی تباہ و برباد کر سکتا ہے۔ ایک مشاہدہ کیا گیا ہے کہ لمبے عرصے تک بینزوڈایازپائن دوائیں استعمال کرنے والوں کا دماغ کچھ سکڑ سا جاتا ہے لیکن متواتر مشاہدات سے اس کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ اس لیے یہ پہلو ابھی اور تحقیق کا متقاضی ہے۔ بینزوڈایازپائن ادویات میں یہ نقصان دہ اثرات موجود ہونے کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ استعمال کے ساتھ ساتھ جسم میں اس کی مزاحمت بڑھتی ہے۔ زیادہ مقدار میں اور جلدی جلدی دوا درکار ہوتی ہے۔ یہ مزاحمت دنوں یا ہفتوں

میں ترقی کر جاتی ہے۔ پریشانی کو کم کرنے کے لیے اگر کسی دن اس کا استعمال کرلیا جائے تو ہفتے بھر اثرات موجود رہتے ہیں۔ ایک محتاط مطالعے کے مطابق جوں جوں عرصہ استعمال اور مقدار خوراک میں اضافہ ہوتا ہے، مریض کی یادداشت اور ذہانت بھی کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ مریض میں عقل کا فقدان ہوتا جاتا ہے اور وہ بے سروپا باتوں کا شکار ہوکر رہ جاتا ہے۔ یہ اثرات اس وقت تک ختم نہیں ہوتے جب تک مزید استعمال کو روکا نہ جائے۔ لطف کی بات یہ ہے کہ ان دواؤں کو جس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لمبے عرصے تک وہ مقصد ان سے حاصل کرنے کی کوشش کی جائے تو کوئی کامیابی نہیں ہوتی۔ مثلاً پریشانی کم کرنے کے لیے ان کا استعمال پورے مہینے جاری رکھا جائے تو مہینے کے بعد ان کا استعمال پریشانی میں کوئی کمی نہیں کرتا۔ مرگی کے علاج کے لیے بھی ان دواؤں کی کارکردگی ناقص اور غیر اطمینان بخش ہے۔ اس لیے کہ مسلسل استعمال کے باوجود بھی مریض کو دورے پڑتے رہتے ہیں۔

خواب آور دوا کے اجزا ناکارہ لیکن خطرناک ہوتے ہیں:

کمپوز نامی گولی میں ایک عجیب بات یہ ہے کہ یہ اپنے اشتہار کے بموجب دن کو کھائی جانے والی مسکن دوا ہے۔ لیکن اس میں وہی اجزا ہیں جو روک ٹوک کے بغیر دستیاب ہونے والی بہت سی خواب آور گولیوں میں ہوتے ہیں۔ مثلاً اسکوپولامین، صرف کمپوز ہی میں نہیں پائی جاتی بلکہ نائٹ ریسٹ، سینڈ مین، سومینیکس، اور دوسری دواؤں میں بھی ہوتی ہے۔ میتھاپائیرلین ایک دوسری جز اعظم دوا ہے جو کمپوز میں شامل ہے۔ یہ بہت ہی خفیف دافع حساسیت دوا ہے اور غنودگی پیدا کرتی ہے، یہ بھی بہت سی ''خواب آور'' دواؤں میں پائی جاتی ہے۔

جب ان دواؤں کو خواب آور دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے تو یہ رات کو بھی اتنی ہی غیر موثر ثابت ہوتی ہیں جتنی دن کو اور اتنے ہی پہلوی اثرات پیدا کرتی ہیں۔

یہ خلاصہ ہے اس فیصلے کا جو امریکہ کی سینیٹ کی تشکیل کردہ سلیکٹ کمیٹی (۱۹۷۱ء۔۱۹۷۲ء) نے صادر کیا تھا۔ غذا اور دوا کے سرکاری محکمے کے ایک افسر نے بتایا کہ جب میتھا پائیرلین کی جانچ کی گئی تو وہ نیند کو جلد لانے اور میٹھی نیند سلانے میں بالکل ناکام ثابت ہوئی۔ یہ بہت سے لوگوں کے لیے نسبتاً بے ضرر ہے لیکن چند افراد کو بہت شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔ مثلاً بے قراری اور اضطراب پیدا کرتی ہے اور یہ کیفیت اس کے مطلوبہ اثر کی بالکل ضد ہے۔

سرکاری افسر نے اپنی گفتگو کو جاری رکھتے ہوئے کہا:

> ''صرف ایک اثر جو اس سے ظاہر ہوا وہ نیند کے ایک مظہر کو دبا دینے کا ہے اور وہ ہے نیند میں آنکھ کی تیز حرکت کو دبا دیتی ہے۔ اور جب کوئی دوا نیند کے اس مظہر کو دبا دیتی ہے تو اس کو ترک کردینے کے بعد حرکات چشم تیز ہو کر بھیانک خواب دکھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں انسان دوا کو اس خیال سے پھر شروع کردیتا ہے کہ اس سے پرسکون نیند آتی ہے اور اس سے ایک نفسیاتی لت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔''

اسکوپولامین جو مروجہ مسکنات ومنومات میں پائی جاتی ہے۔ اس کے متعلق میڈیکل رائے یہ ہے کہ اس کو نسخے کے بغیر قلیل مقدار میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ شاید نیند لانے میں پلیس بو سے بہتر ہے۔ تاہم اس دوا کو بڑی مقدار میں وضع حمل کے وقت بے حسی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے متعلق یہ بات معلوم ہے کہ یہ بعض افراد میں فریب حس یا حس کاذب کی کیفیت پیدا کردیتی ہے۔

بہت سی مقبول عام خواب آور دواؤں میں برومائڈس بھی شامل ہوتے ہیں۔ مذکورہ بالا سینٹ سلیکٹ کمیٹی نے کہا ہے کہ یہ بھی دوسری مسکن اور خواب آور دواؤں سے بہتر نہیں ہیں۔ برومائڈس کو جب روزانہ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ جسم میں جمع

ہونے لگتے ہیں اور کسی ایسی کیفیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ جس کا نیند لانے سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اس کیفیت کو انگریزی میں برومزم کہتے ہیں۔ سن رسیدہ افراد اور گردے اور قلب و عروق کے مریضوں میں اس کیفیت کی پیدائش کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اس کیفیت سے بہت سی مختلف قسم کی علامات ظہور کرتی ہیں جو مہاسوں اور پھنسیوں سے لے کر، دردسر، برد اطراف (ہاتھ پیر کا سرد ہو جانا)، طاقت کے گھٹ جانے، باہ کے ضعیف ہو جانے اور نیند کے اچاٹ ہو جانے تک ہو سکتی ہیں۔ اس خواب آور دوا کے مسلسل استعمال کرتے رہنے کا انجام بدخوابی ہوتا ہے۔

اس کے باوجود عقل عامہ کا فیصلہ یہ ہے کہ یہ مقبول عام خواب آور گولیاں درحقیقت مؤثر ہوتی ہیں اس کے سبب کا معلوم کر لینا چنداں دشوار نہیں ہے۔ یہ صرف طاقت ترغیب کی کرشمہ سازی ہے یا اس کو آپ پلیس بو کی طاقت بھی کہہ سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ریلیکس کی تحقیق کی رو سے تقریباً ایک تہائی مریض جن کو پلیس بو دی جاتی ہے یہ رپورٹ دیتے ہیں کہ اس کے کھانے سے ان کے مرض میں افاقہ ہے۔ بلاشبہ اسی قسم کے اثرات خواب آور گولیوں سے بھی مرتب ہوتے ہیں۔ یہ تمام اثرات آفرینی طاقت ترغیب کے مرہون منت ہوتے ہیں۔

مسکن ادویات اور برطانوی رپورٹ:

ایک انگریز لیڈی ڈاکٹر کی رپورٹ:

آج کل بہت سے لوگ بیوقوفی سے خواب آور گولیاں اور مسکن ادویہ استعمال کر کے اپنے ذہنوں کو تباہ کیے ڈال رہے ہیں۔ میں جس زمانے میں روس میں تھی تو میں نے واحد انگریزی اخبار دی مارننگ اسٹار میں پڑھا کہ برطانیہ میں ۱۹۷۷ء کے دوران میں لوگوں سات ہزار ملیون مسکن ادویہ استعمال کر ڈالیں۔ میں نے اسی اخبار میں یہ بھی پڑھا کہ ڈاکٹر صاحبان روزانہ ایک ہزار آدمیوں کو مسکن دوائیں استعمال

کرنے کا مشورہ دیتے رہتے ہیں۔

ڈاکٹر بل جیف نے میرے اس خیال سے اتفاق کیا کہ یہ تباہ کن گولیاں دماغ کی کارکردگی کو برباد کرڈالتی ہیں۔

اینٹی بائیوٹک اور منشیاتی ادویات جسم کی حساسی قوت کوسلب کرلیتی ہیں:

زمانہ قدیم کے تاریک اندھیروں سے آج کے سائنسی روشن دور تک ایک طویل لمبے سفر میں انسان کے ساتھ ساتھ دیگر مخلوقات، حیوان، چرند، پرند، درند اور نباتات بھی پشت در پشت انسان کے ہم سفر رہتے چلے آرہے ہیں جو اپنی طبعی عمر تک بغیر دوا اور پرہیز کے ہر دور کے نشیب وفراز میں چاق وچوبند اور توانا رہے ہیں۔ان میں نہ تو حواس خمسہ کی کمی محسوس کی گئی اور نہ ہی چھٹی حس انسانوں کے مقابلہ میں ضائع ہوئی ہے اور نہ ہی وٹامنز، کیلشیم، آکسیجن یا فولاد کی کمی بیشی دیکھی گئی ہے۔حیوانات، چرند، پرند حادثاتی یا اتفاقی موقعوں پر نیچرل علاج مٹی، پانی، ہوا اور سورج کی کرنوں کی آنچ میں اپنے زخم مندمل اور تھکاوٹ دور کر کے توانائی حاصل کر لیتے ہیں لیکن انسان حیوان مطلق کے مقابلہ میں پست ہو چکا ہے۔ نہ تو اپنے زخموں کے دردوں کی قوت برداشت رکھتا ہے اور نہ زخموں کے مندمل کرنے کی فطرتی صلاحیت اور نہ ہی اپنی طبعی عمر کا ٹرم مکمل کرنے کا ادراک رکھتا ہے۔اس تفاوت اور انسانی مخفی قوت کے زوال کی اور کیا وجہ ہوسکتی ہے؟ سوائے اس امر کے کہ انسان مصنوعی تعیش و بود و باش کا عادی ہو چکا ہے۔ دنیاوی رواداری کے بکھیڑوں کا اسیر ہے۔ مادی دوا اور پرہیز سے غیر معمولی طاقت حاصل کرنا چاہتا ہے۔اس نے فطرت کے تقاضوں کو فراموش کردیا ہے۔سردی ہوتو گرمی کی طرف اور گرمی ہوتو سرد علاقوں میں دوڑ جاتا ہے۔ جب کہ دیگر مخلوقات انسانی نظریہ حیات سے اتفاق نہیں رکھتیں اور فطرت کے تقاضوں اور

اصولوں پر خلوص نیت سے پیروکار ہیں۔

ہمارے جسم میں متحرک قوت مدافعت ہمیں بیمار ہونے سے قبل از وقت آگاہ اور بیماری کے حملہ آور ہونے کی جارحیت سے بچاتی ہے۔ یہ قوت جسم میں اس وقت تک بحال رہتی ہے اور اپنا افعالی کردار ادا کرتی رہتی ہے۔ جب تک جسم تسلسل کے ساتھ اندرونی اور بیرونی غیر ضروری زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کرنے کا عمل جاری رکھ سکے۔ لیکن سردیا گرم اینٹی بائیوٹک یا منشیاتی ادویات سے جسم کی حساسی قوتیں سلب ہوجانے کے باعث قوت مدافعت کمزور ہوکر اپنی کارکردگی سے محروم ہوجانے کے سبب اپنے طور پر دفعاتی عمل جاری رکھنے کے قابل نہیں رہتی۔ مادی جسم کا مزاج سے رابطہ، استحصال اور باہمی یکسانیت قائم نہیں رہتی۔ جسم میں تبدیلیاں پیدا ہوکر ناگوار کیفیات پیدا ہوجانا یقینی ہے۔ ایسی حالت میں مریض شعوری طور پر اپنی حالت اور علامات کا واضح اظہار نہیں کرسکتا۔ اس لیے مریض کو صحت کی طرف لانے کی توقع بہت کم خیال کی جاتی ہے۔ ان ناگفتہ حالات میں ڈاکٹر کا فرض اولین یہی ہے کہ مریض کو وہ ادویات ہرگز استعمال نہ کرائی جائیں جو مریض کی قوت مدافعت، قوت مدرکہ اور قوت منعکسہ کو متاثر کرتی ہوں جس کے باعث حسی قوتیں عمل کرنے سے بالکل لاتعلق ہوجاتی ہیں اور جسم میں زہریلے اخراجات جمع ہوجانے سے مریض پر لاشعوری کیفیت، بے حسی، مفلوجیت اور استسقاء سے قوت حیات متزلزل اور پسپا ہونے لگتی ہے اور جسم سے ریشے حیات ٹوٹنے کے اندیشہ بڑھ جاتے ہیں۔

آہستہ آہستہ اور ٹھہر ٹھہر کر طاقت استعمال کرو:

پچھلے دنوں امریکہ کا ایک طبی رسالہ دیکھتے وقت میری نظروں سے مندرجہ ذیل الفاظ گذرے تھے۔

''امریکہ میں ہر رات ساٹھ ہزار سے زیادہ نیند آور گولیاں استعمال

ہوتی ہیں۔''

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ نیند آور دوائیوں کا استعمال گذشتہ چند سالوں میں بہت زیادہ بڑھ گیا ہے۔ ایک ڈاکٹر کے اندازے کے مطابق امریکہ میں سات کروڑ نیند آور گولیاں ہر سال استعمال ہو رہی ہیں اور خدشہ ہے کہ ابھی ان گولیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

کس قدر قابل رحم بات ہے۔ نیند ایک فطری آرام ہوتا ہے۔ تمام دن کے بوجھل کاموں کے بعد انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ آرام کی نیند سوئے مگر اس مشینی دور میں تو انسان سونا ہی بھول گیا ہے خاص طور پر امریکہ اور یورپ کے بے حد مصروف باشندے، مشینی دور کی بھیانک گڑگڑاہٹ، وقت کی تیز گامی اور زندگی کی افزوں تر ذمہ داریوں نے ان کے ذہنوں کو مفلوج کر دیا ہے۔ اس سے زیادہ غمناک حالات اور کیا ہو سکتے ہیں۔

ایک امریکی ڈاکٹر کا اندازہ ہے کہ پچھلے سال امریکہ میں دردسر کے ساتھ کروڑ کے لگ بھگ کیس ہوئے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ایک شخص کو سال میں تقریباً پچاس مرتبہ دردسر ہوا ہے۔ اس نے موجودہ دور کو ''اسپرو کا زمانہ'' کہہ کر پکارا ہے۔

معتبر ذرائع سے معلوم ہوا ہے کہ امریکہ کے ہر ہسپتال کے ہر دوسرے بستر پر ایک ایسا مریض پایا جاتا ہے جو نہ تو کسی بیماری کی وجہ سے وہاں پہنچا ہے اور نہ کسی جسمانی تکلیف ہونے کے خدشہ سے، بلکہ اس کے جذبات وخیالات کی برہمی اسے وہاں لے آئی ہے۔

ایک ماہر نفسیات نے ۵۰۰ لوگوں کا معائنہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچا کہ ان میں سے ۷۷ فیصدی ذہنی بیماریوں کے شکار تھے۔ باقی لوگ غلط ذہنی رویے کی وجہ سے مختلف جسمانی بیماریوں میں مبتلا تھے۔ اس طرح ایک اور ماہر نفسیات کے اندازے کے مطابق بہت سے لوگ احساس گناہ، تذبذب، پریشانی اور نفرت کی وجہ سے کئی قسم کی

جسمانی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں۔

مسکن دواؤں کے مضر اثرات:

یہ بات باعث تعجب اور خوف ہے کہ ایک مغربی ممالک کے ہزاروں افراد نے بعض دوا ساز اداروں کے خلاف عدالت میں چارہ جوئی کی ہے کہ ان کی زندگیاں، مسکن ادویہ نے منتشر کردی ہیں، جس کی ان اداروں کو سزا دی جائے اور خود انہیں لاکھوں روپے ہرجانہ دلوایا جائے۔

یہ ادویہ آج سے دوتین عشرے قبل کرب و پریشانی کے علاج کے لیے طبی دنیا میں وارد ہوئیں اور تمام دنیا کو مغلوب کرتی چلی گئیں۔ غالباً اب کوئی گھر ایسا نہیں رہ گیا ہے، جہاں کوئی نہ کوئی اس کا عادی نہ ہو۔ افسوس یہ ہے کہ جس وقت ان ادویہ کا استعمال شروع کیا گیا تھا، اطبائے مغرب ان کے جاں گسل عواقب سے بے خبر تھے۔ دراصل عدالت میں چارہ جوئی کرنے والے مسکن ادویہ کے عادی اس آبادی کا صرف عشر عشیر ہیں، جوان مسکن ادویہ کے مسلسل استعمال سے اپنی زندگیاں خراب کر چکی ہے اور اب کوئی بھی معاوضہ یا ہرجانہ ان کے اس کھوئے ہوئے ماہ و سال کا نعم البدل نہیں ہوسکتا، جو انہوں نے ان ادویہ کے زیر اثر عالم سکر و مدہوشی میں گزار دیے ہیں۔

عدنان نامی ایک نوجوان مستری کا واقعہ:

عدنان ایک نوجوان کامیاب مستری تھا، مگر بعض حالات ایسے پیدا ہو گئے کہ اس کی ملازمت جاری رہی اور وہ پریشانیوں میں مبتلا ہوگیا، جن کے ازالہ کے لیے اس نے طبی مشورہ لیا۔ عدنان کو ڈاکٹر کا یہ کہنا ابھی تک یاد ہے کہ ان ٹکیوں کے استعمال سے تمہاری طبیعت بحال ہوجائے گی۔ یہ ٹکیاں ڈایازیپام کی تھیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ ان ٹکیوں کے استعمال سے عدنان کا اعتماد بحال ہوگیا، گو کچھ عرصہ کے بعد

طبیعت پھر خراب ہونا شروع ہوگئی اور از سر نو گھبراہٹ کے دورے پڑنے لگے۔ جن کے ازالہ کے لیے مسکن دوا کی خوراک میں اضافہ کر دیا گیا، کچھ دنوں تک دوا کی یہ خوراک موثر رہی مگر بعد میں جب یہ بھی بے اثر ہوگئی تو اس قبیل کی دوسری دوا ''لورازی پام'' دی گئی اس دوران اطبا کی طرف سے عدنان کو ذرا سا بھی اشارہ نہیں دیا گیا کہ یہ دوائیں عادت ڈال دیتی ہیں۔ بلکہ اس کے برخلاف ان ادویہ کے اعجاز صفت اثرات کی شہرت کا غلغلہ رہا۔ یہ موخر الذکر دوا جو پہلی کی بہ نسبت زیادہ موثر تھی کارگر ضرور ہوئی، مگر پھر اس کی خوراک میں بھی روز بروز اضافہ ہوتا گیا مگر اس دوا میں اضافہ کے بعد نہ صرف طبیعت کی بحالی میں کوئی افاقہ نہ ہوا بلکہ مزید خرابی یہ رونما ہوئی کہ ان ادویہ نے خود طبیعت خراب کرنا شروع کر دی اور ان ادویہ کی وجہ سے بھی دوبارہ وہی تکالیف ہونا شروع ہوگئیں، جن کے ازالہ کے لیے شروع میں یہ ادویہ لی گئی تھیں۔ حالت اس قدر خراب ہوگئی کہ کام پر جانے کی بھی ہمت نہیں رہی اور کام سے جی چرانے کی عادت راسخ ہوتی گئی۔ اپنی حالت کو بہتر بنانے کے لیے ٹکیوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا گیا۔ ایک ماہر نفسیات نے یہ مشورہ دیا کہ خرابی طبیعت کا سبب یہ ٹکیاں ہیں اور پھر صحت وحوصلہ سے ان ادویہ کو ترک کرنے کا مرحلہ شروع ہوا، جس میں مزید ۱۸ ماہ لگ گئے اور جس کے بعد ہی اس کی شخصیت کی بازیافت ہوسکی۔ اس صورت حال کی بہتری میں طبیب کی حوصلہ افزائی اور نفسیاتی کمک بھی شامل رہی، جس نے اس مخمصہ سے نجات حاصل کرنے میں مدد دی۔ بہرحال یہ سب کچھ آسان نہیں تھا کیونکہ اپنی پرانی مجلسی زندگی سے رشتہ استوار کرنا، جس سے تعلق بالکل منقطع ہو چکا تھا اور خود کو سماجی دھارے میں شریک کرنا ایک مشکل امر تھا۔

حمیدہ نامی ایک خاتون کا واقعہ:

کچھ اسی سے ملتا جلتا حال ۴۷ سالہ خانہ دار خاتون حمیدہ کا تھا، جو تقریباً ۱۵ سال

تک مسکن ادویہ کی عادی رہی اور بمشکل ایک سال کی کوشش بسیار کے بعد ان کے پنجہ سے رہائی حاصل کر سکی۔ ان کی روداد کچھ اس طرح کی تھی۔

میں چند وجوہ سے پریشان و متفکر رہتی تھی اور کسی ایسی شے کی تلاش میں تھی جو کچھ سہارا دے سکے، جب میں نے پہلی دفعہ مسکن دوا ''ڈایازیپام'' کی دو ٹکیاں لیں تو میں خرگوش کی طرح پورا دن اور رات سوتی رہی اس کی تاثیر سے مجھے اس کے خطرہ کا احساس ہو جانا چاہیے تھا، جو نہیں ہوا اور میں ان کی عادی ہوگئی کیونکہ دن میں تین مرتبہ ٹکیاں لیے بغیر مجھے چین نہیں آتا تھا، میرے چار بچے تھے جو سب چھوٹے تھے۔ اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ اس دوران میں نے اپنے بچوں کو کتنا نظر انداز کیا اور اپنی محبت و توجہ سے محروم رکھا، میں یا تو ہر وقت ان پر بغیر کسی وجہ کے چیختی چلاتی رہتی تھی یا دوا کے اثر سے غفلت میں ہوتی تھی، حالانکہ ان کو میری رفاقت اور سہارے کی ضرورت تھی۔ اپنے بچوں کو بڑھتے ہوئے دیکھ کر جو خوشی ہوتی ہے، میں اس سے بھی لطف اندوز نہیں ہوسکی کیونکہ اس دوران اپنی غنودگی کی وجہ سے میں ان سے کنارہ کش رہی۔ میں ان ادویہ کی وجہ سے اس قدر سست اور کاہل ہوگئی کہ چولہے پر دیگچی جلتی رہتی تھی اور میں دیکھتی رہتی تھی اور کمزوری کی وجہ سے اسے اتار بھی نہیں سکتی تھی اور یہ بعض دفعہ خطرناک بھی ہوسکتا تھا۔

اس کیفیت کو رفع کرنے کے لیے مجھے جدید قسم کی خواب آور ادویہ پر ڈال دیا گیا، جنہوں نے حالت مزید خراب کر دی۔ درد کی وجہ سے سر پھٹتا تھا، آنکھیں روشنی اور تیز رنگ برداشت نہیں کر سکتی تھیں۔ بینائی اس قدر دھندلی ہوگئی تھی کہ میں ۱۰ منٹ سے زیادہ پڑھ نہیں سکتی تھی۔ مستقل اختلاج قلب رہتا تھا اور تنہائی کا خوف ستاتا تھا۔ باہر جاتے ہوئے ڈر لگتا تھا، تھوڑی دور چلنا عذاب جان ہو جاتا تھا، سڑک پار نہ کر سکتی تھی، حالانکہ اب ان ادویہ کو ہاتھ لگائے زمانہ ہوگیا، مگر ان کے کچھ ثانوی اثرات ابھی تک باقی ہیں اور میں پوری طرح ان کے اثر و سحر سے آزاد نہیں ہوسکی کیونکہ اب بھی ہر

بات سے ڈر لگتا ہے۔ اس زمانہ میں میری اپنے میاں کے ساتھ بھی ان بن رہتی تھی اور نتیجتاً علیحدگی ہوگئی، جس کی ذمہ دار بھی یہ ادویہ تھیں۔ اب ادویہ ترک کرنے کے بعد میں کھوئے ہوئے اعتماد اور گمشدہ زندگی کی تلاش میں ہوں اور اللہ تعالیٰ کی ذات سے امید ہے کہ میں اپنے پاؤں پر کھڑی ہوسکوں گی۔

ان دونوں مریضوں کی داستانوں سے یہ سبق ملتا ہے کہ مسکن ادویہ نہایت مضر ہیں، ان سے جس قدر دور رہا جائے، اسی قدر بہتر ہے اور یہ صرف ہنگامی وفوری ضرورت کے لیے کبھی کبھی طبیب کے مشورہ سے استعمال کی جائیں۔ ذہنی صحت کے لیے ورزش وسیر، مشاغل اور سماجی کاموں میں حصہ لیا جائے۔

ایک امریکی خاتون کی خودکشی کی وجہ:

امریکہ کی ایک نوجوان عورت نے خودکشی کرلی۔ اس کی جیب میں ہاتھ سے لکھا ہوا ایک پرچہ تھا اس میں درج تھا:

"مجھے خوشی کی تلاش تھی، اس کے لیے میں نے نشہ کا استعمال کیا۔
میں جنسی آوارگی کی حد تک گئی۔ مگر مجھے کہیں خوشی نہیں ملی۔ اب میں
مایوس ہوکر اپنے آپ کو ختم کررہی ہوں۔"

اکثر آزاد خیال مردوں اور عورتوں کا یہی حال ہے۔ وہ خوشی کی تلاش میں سب کچھ کرڈالتے ہیں۔ مگر آخر میں انہیں معلوم ہوتا ہے کہ یہاں ان کی تلاش کا جواب موجود نہیں۔ اس کے بعد کچھ مایوسانہ زندگی گزار کر طبعی موت مرتے ہیں اور کچھ لوگ جھنجھلاہٹ میں آکر خودکشی کرلیتے ہیں۔

کتنے بے خبر ہیں وہ لوگ جو اپنے کو جاننے والا سمجھتے ہیں۔ کیسے ناکام ہیں وہ لوگ جن کا نام کامیاب انسانوں کی فہرست میں سب سے آگے لکھا ہوا ہے۔

سکون آور ادویہ کا غیر ضروری استعمال ہیروئن جتنا خطرناک ہے:

کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے شعبہ دماغی امراض کے سربراہ ڈاکٹر اعجاز اے ترین نے لوگوں کو خبردار کیا ہے کہ سکون آور ادویہ کا غیر ضروری استعمال ہیروئن، افیون، اور حشیش کے نشے جتنا خطرناک ہے۔ ایک انٹرویو میں انہوں نے کہا کہ غیر ضروری اور طویل عرصہ تک سکون آور ادویہ کا استعمال مختلف دماغی اور جسمانی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ سکون آور ادویہ کا استعمال بڑی احتیاط سے کرنا چاہیے کیونکہ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دماغی سکون اور نیند کے لیے ایسی ادویہ کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ انہوں نے حکومت کی طرف سے میڈیکل اسٹوروں پر ڈاکٹری نسخے کے بغیر سکون آور ادویہ کی فروخت پر پابندی کے حالیہ فیصلے کی تعریف کی۔

پرسکون نیند قدرتی طریقے سے لانے کی کوشش کیجیے:

بہت سے مفکرین کا خیال ہے کہ خواب بھولی ہوئی باتوں کو یاد کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کسی بھولی ہوئی بات کو یاد کرنا چاہتے ہیں یا کسی مسئلے کو حل کرنا اور کسی دشوار عقدے کو کھولنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے بہترین وقت سونے سے پہلے کا وقت ہے۔ اس صورت سے آپ کا تحت الشعور اس کو نیند کی حالت میں حل کرنے اور سلجھانے کی کوشش کرتا ہے اور صبح کے وقت غور کرنے سے مشکل حل ہو جاتی ہے۔ اس کے برخلاف دوا کے استعمال سے یادداشتیں درہم برہم ہو جاتی ہیں اور مسئلے کو حل کرنے میں کامیابی کبھی نہیں ہوتی۔ اگر آپ اپنے دماغ سے سونے کی حالت میں زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو نیند لانے کے لیے دوا کا استعمال ہرگز نہ کیجیے۔

پرسکون نیند اور شیریں خوابوں کے لیے نیند کو طبعی اور قدرتی طریقوں سے لانے

کی کوشش کیجیے سونے سے قبل اپنے بلاک (علاقہ) کے چاروں طرف تیز قدمی کے ساتھ گشت لگائیے، پارک میں دوڑ لگائیے، اپنے ہی کمرے میں کھڑے کھڑے دوڑنے کی سی حرکات کیجیے یا کسی اور قسم کی ورزش کیجیے جس سے آپ قدرے تھک جائیں۔ سونے سے پہلے جذبات کو برانگیختہ کرنے والی اور سنسنی خیز فلم نہ دیکھئے اور ریڈیو پر بری خبر سننے سے پرہیز کیجیے۔

صبح کو ورزش اور دوپہر کے بعد قیلولہ:

ڈاکٹر سیگل جنہوں نے بابونہ کی مسکن تاثیر کو دریافت کیا ہے ورزش کے خفیف مسکن اثر کے بھی بہت قائل ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ یومیہ ورزش نیند لانے میں ڈرامائی اثر رکھتی ہے۔ پھر انہوں نے یہ بھی دریافت کیا ہے کہ متداول روایتی معلومات کی سائنسی تجربات سے تصدیق کی جاسکتی ہے۔ چنانچہ ان کا بیان ہے کہ بلیوں کو ورزش کے لیے پاؤں چکی (Tread Mill) (جس میں متحرک سیڑھیاں ہوتی ہیں جو قدم رکھنے سے چلتی ہیں اور قیدیوں سے سزا کے طور پر چکی چلوائی جاتی ہے) پر سوار کرنے کے بعد جب اتارا جاتا ہے تو وہ فوراً بعد گہری نیند سو جاتی ہیں۔

لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ ورزش سونے سے پہلے ہی کی جائے بلکہ ڈاکٹر سیگل کی رائے میں یہ بھی ممکن ہے کہ ورزش سے اس قدر تکان طاری ہو جائے کہ نیند میں معاون ثابت ہونے کے بجائے حائل ہو جائے۔ بلکہ وہ یہ تجویز کرتے ہیں کہ صبح کے وقت معتدل ورزش مثلاً طویل فاصلے تک چلنے سے بھی رات کو ایسی نیند آتی ہے جس سے انسان صبح کو تازہ دم بیدار ہوتا ہے۔

ایک غلطی جو بہت سے لوگ کرتے ہیں یہ ہے کہ رات ہی کے وقت پوری نیند لے لینا ضروری سمجھتے ہیں اور صبح کو بہت دیر سے بیدار ہوتے ہیں لیکن سے بہت لوگوں کا تجربہ یہ ہے کہ کامل آرام میں دن کا بھی کچھ حصہ ہے۔ دوپہر کو تھوڑی دیر سو کر نیند کی

کسر پوری کر لینے سے انسان از سر نو تازہ دم ہو جاتا ہے۔ ایک اور ڈاکٹر جو امراض دماغ اور امراض اعصاب کے مضمون کے ایک یونی ورسٹی میں لیکچرر ہیں وہ بھی قیلولے کے پرزور موئید ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک بجے دن اور تین بجے کے درمیان کسی وقت سو جانا انسان کو بالکل تازہ دم کر دیتا ہے۔ ان کی رائے میں قیلولہ بیس منٹ سے کم اور نوے منٹ سے زیادہ کا نہیں ہونا چاہیے۔

دوپہر کو سو لینے کا ایک غیر متوقع فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لوگوں کو اس سے رات کو اچھی نیند آتی ہے۔

ایک یونی ورسٹی کی طبی درس گاہ میں کئی سو ایسی عورتوں کو جو تکان اور عصبی اور عمومی ضعف کی شکایت کرتی تھیں یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ دوپہر کو ایک دو گھنٹوں کے لیے سو جایا کریں اور ان کو یہ ترغیب بھی دی گئی کہ وہ رات کو نو دس گھنٹے سونے کی کوشش کریں۔ دوپہر کو سو لینے سے ان عورتوں کو رات کے وقت بھی اچھی نیند آنے لگی۔ ان عورتوں میں سے دو تہائی نے یہ بیان دیا کہ اب ان کی حالت پہلے سے بہتر ہے۔

اگر آپ کو دوپہر کو سوئے رہنے کی عادت نہیں ہے تو ابتداً دوپہر کے وقت جھپکی لگا لینے میں وقت پیش آئے گی، لیکن جلد ہی آپ کو نیند آنے لگے گی۔ اور اگر آپ کی آنکھ پوری طرح نہ لگے تو بھی آپ آنکھ بند کیے پڑے رہیں صرف بدن کو ڈھیلا کر کے لیٹے رہنے سے بھی بہت فائدہ ہوگا۔

قدرتی طریقے سے جسم کو اس طرح کا آرام پہنچانا جس کی اس کو ضرورت ہو نہ صرف ایک غیر مضر طریقہ ہے بلکہ ان گولیوں سے زیادہ نفع بخش ہے جن کو بڑی شد و مد سے مشتہر کیا جاتا ہے۔

یومیہ خوب ورزش کرنا، گرم دودھ یا جڑی بوٹیوں کی چائے پینا اور اس بات پر یقین رکھنا کہ ان تدابیر پر عمل کرنے سے آپ بہت جلد آسانی کے ساتھ عالم خواب کی سیر گاہ میں گل گشت کرنے لگیں گے۔ بہت موثر طریقہ ہے۔ نیند کے آنے اور نہ آنے

میں نفسیاتی کیفیت کو بہت گہرا دخل ہے۔ یقین رکھیے کہ نیند آ رہی ہے اور وہ بے پاؤں آہٹ کے بغیر اس طرح آ پہنچے گی کہ آپ کو خبر بھی نہ ہوگی کب آ گئی اور کب اس نے آپ کو اپنی آغوش میں لے لیا۔

گرم دودھ قدرتی مسکن ہے:

خوش قسمتی سے ان لوگوں کے لیے جن کو نیند مشکل سے آتی ہے کئی طریقے ایسے ہیں جو نہ صرف موثر ثابت ہو چکے ہیں بلکہ بالکل بے خطر بھی ہیں۔

شاید ہر شخص نے سن رکھا ہوگا کہ سونے کو لیٹنے سے قبل ایک گلاس گرم دودھ پی لینے سے جلد نیند آنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ نہ سمجھیں کہ یہ بات پرانی اور بڑی بوڑھیوں کی کہانی کی مثال کے بالکل مشابہہ ہے اور شاید کسی ہوشیار شیر افروش نے کسی زمانے میں گھڑی ہوگی۔ حقیقت یہ ہے کہ سائنسی شہادتوں سے ثابت ہے کہ گرم دودھ واقعی نیند کو جلد لانے میں معاون ہے۔

ڈاکٹر جولیس سیگل (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ کا سربراہ اور نیند پر کئی کتابوں کا مصنف) لکھتا ہے کہ:

> ''دودھ دراصل ایک قدرتی مسکن شے ہے وہ بتاتا ہے کہ دودھ پروٹین سے بھرپور غذا ہے جس میں بڑی مقدار میں امینو تیزابات ہوتے ہیں اور ٹرائپٹوفان (امینو تیزابات کی ایک قسم ہے) بھی ہوتا ہے۔ نیند پر حالیہ تجربات کے سلسلے میں ٹرائپٹوفان رضا کاروں کو استعمال کرایا گیا۔''

ڈاکٹر سیگل کہتے ہیں کہ:

> ''رضا کار طبعی رفتار سے سو گئے۔ رات کو بہت کم جاگے اور معمول سے زیادہ دیر تک خواب خرگوش کے مزے لیتے رہے۔''

ڈاکٹر سیگل کہتے ہیں کہ:

''یہ بات قرین قیاس ہے کہ گرم دودھ کا ایک گلاس جذبات کو سکون دینے میں بھی معاونت کرتا ہوگا۔''

بلکہ وہ خیال کرتے ہیں کہ اس کی مسکن تاثیر اس سے بھی کچھ زیادہ ہے، اور یہ دودھ میں ٹرائپٹو فان کی بڑی مقدار میں موجودگی کا نتیجہ ہے۔ حیوانات کے جذبات کو بھی ٹرائپٹو فان کی بڑی مقدار سے ٹھنڈا کیا جا سکتا ہے اور اس کے استعمال سے کسی قسم کے نفسیاتی عوارض بھی ظہور میں نہیں آتے۔

موضوع:۳۹

مالش کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم روغن زیتون سے مالش کیا کرتے تھے اس بارے میں حضرت ابی اسید انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ:

''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا روغن زیتون کو کھاؤ اور بدن پر بھی اس کی مالش کرو۔ یہ ایک بابرکت درخت کا تیل ہے۔''

(ترمذی، ابن ماجہ، دارمی شریف)

آیئے! مالش کے فوائد پر چند جدید سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

مالش اور جدید سائنسی تحقیق:

اگر چمڑے کو صاف، تندرست اور خوبصورت رکھنا ہے تو جسم کے سب اعضا کی مالش کرنی چاہیے۔ مالش کرنے سے خون کی نالیوں میں رگڑ پیدا ہوتی ہے جو گرمی پیدا کر کے خون کو تیزی سے بہانے میں مدد پہنچاتی ہے۔ خون کی گردش بڑھ جانے پر خون کا دورہ اتنی تیزی سے ہوتا ہے کہ خون میں رہنے والی غیر ضروری چیزیں اور زہریلے مادے آپ ہی آپ صاف خون سے الگ ہوجاتے ہیں۔ اور مساموں کے راستے سے چمڑے کی سطح پر آکر جمع ہوجاتے ہیں جو بعد میں پسینے کی شکل میں نکلتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مالش کرنے سے جسم میں داخل ہوجانے والے زہریلے مادوں، زہریلی گیسوں اور غیر ضروری چیزوں کا اخراج ہوتا ہے۔ تازگی اور طاقت و گرمی پیدا ہوتی

ہے۔جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہوتا ہے۔ مالش صرف چمڑے کی ہی نہیں بلکہ سارے جسم کی ورزش ہے چمڑے کے لیے تو مالش سے بڑھ کر کوئی اچھی مشقت نہیں۔

مالش اور ہندوستان کے محقق کی تحقیق:

ہندوستان کے تحقیق نگار مہاشہ ست رام جی اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ:

''جیسے بدن کو تندرست رکھنے کے لیے طرح طرح کی ورزشیں ہیں۔اسی طرح جلد کو تندرست رکھنے کے لیے مالش ہے۔ مالش کا مطلب ہے ملنا۔ پٹھوں اور جوڑوں کو ملنے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ مالش سے نسوں کی میل نکل جاتی ہے اور خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔''

جسمانی مالش کے طریقوں پر پیٹر ہین رک لنگ کی تحقیق:

''کامل طور پر اور صحیح طریقے سے مالش کے بعد آپ پورے طور پر تازہ دم ہو سکتے ہیں۔ مالش سے جسمانی نظام میں سکون و راحت کی لہر دوڑ جاتی ہے، سینہ پھیل جاتا ہے اور سانس کے ساتھ فرحت محسوس ہونے لگتی ہے۔ دوران خون میں روانی بڑھ جاتی ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم بڑے بوجھ سے آزاد ہو گئے اپنے اندر ایسا لوچ اور ہلکا پن محسوس کرتے ہیں کہ اس سے پہلے کبھی محسوس نہیں کیا ہوتا ہے۔ مالش کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے کہ صحیح معنی میں زندگی تو اب ملی ہے۔''

یہ بیان سولہویں صدی کے ایک مغربی کا ہے جو امراء کے طبقے سے تعلق رکھتا تھا۔

اس کو مصر میں مالش کا یہ تجربہ ہوا جہاں غسل کے بعد مالش کا عام رواج تھا۔

علاج کے طور پر مالش کا استعمال صدیوں سے جاری ہے یہ ایک ایسا قدیم طبی عمل ہے جس کے لیے نہ کہیں جانا پڑتا ہے اور نہ دوا اور آلات کی ضرورت پیش آتی ہے۔ درد کو رفع کرنے کے لیے دبانا اور دردناک مقام کو رگڑنا ایک ایسی بات ہے جو ہماری جبلت اور فطری سرشت میں داخل ہے۔ چین کی روائتی طب میں علاج کے طور پر مالش کرنے کا طریقہ صدیوں سے رائج چلا آرہا ہے اور آج بھی جاری ہے۔ قدیم یونان میں اطباء مختلف امراض کے علاج کے طور پر مریضوں کے گھنٹوں تک مالش کیا کرتے تھے۔ ابوالطب بقراط نے لکھا ہے کہ:

”طبیب کو بہت سے عمل سیکھنے چاہئیں اور ان میں ایک نہایت ہی اہم ہے اور یہ مالش ہے۔“

رومی یونانیوں سے بھی زیادہ مالش کے شیدا تھے اور اعلیٰ طبقے کے بہت سے لوگ روزانہ حماموں میں مالش کرایا کرتے تھے۔

انیسویں صدی کے آغاز میں سوئڈن کے ایک باشندے پیٹر ہین رک لنگ نے مالش کی ایک جامع ترکیب کو پروان چڑھایا جو مالش کی چینی، یونانی، مصری، اور رومی ترکیبوں پر مشتمل ہے۔ لنگ اور اس کی پیروی کرنے والوں نے اس طریقے کو سارے یورپ میں پھیلا دیا جہاں اب یہ مقبول عام ہو چکا ہے۔ آج سوئڈن کے طریقہ مالش کو مالش اور ورزش سے علاج کرنے والوں اور پیشہ ور مالش کرنے والوں نے اپنا لیا ہے۔

آج اکیسویں صدی میں تشریح الاعضا (اناٹومی) اور افعال الاعضا (فزیولوجی) کی روشنی میں مالش ایک مستقل سائنس کی شکل اختیار کر چکی ہے اور اس کے فوائد کا بھی عام طور پر اعتراف کیا جاتا ہے۔ جسم کی مالش نہ صرف جلد پر عمل کرتی ہے، بلکہ یہ محیطی (سطحی) اعصاب اور عضلات کی جکڑن اور تشنج کو بھی رفع کرتی ہے اور خون ولمف کی

رگوں اور اندر سے خالی اعضا کو بھی ایک حد تک نفع پہنچاتی ہے۔ مستند ماہرین کہتے ہیں کہ مالش کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ یہ دوران خون کو بڑھاتی ہے۔ محیطی اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ عضلات کے انقباض کو رفع کرتی اور ارادی عضلات کو لوچ دار بناتی ہے۔ مالشِ جلد شاہت، بافت اور رنگ کو نکھارتی ہے اور فوری طور پر عضلات کے فضلات کو دفع کرتی اور ان میں تازگی اور سکون کا احساس پیدا کرتی ہے۔ بعض لوگ تو یہاں تک کہتے ہیں کہ یہ خون کے سرخ دانوں کی تعداد کو بڑھاتی ہے اور ان کی حمرت (سرخی) میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

بنیادی حرکات کو سیکھنا آسان ہے:

بہت سے لوگ مالش سے پورے طور پر استفادے کی غرض سے پیشہ ور تربیت یافتہ ماہرین کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔ ہاتھوں کو استعمال کرنے کے لیے تشریح الاعضا اور فعلیات کی ضخیم جلدوں کی ورق گردانی کی ضرورت نہیں۔ بنیادی حرکات کو ہر شخص ان کتابچوں سے سیکھ سکتا ہے جو عام لوگوں کے لیے لکھے گئے ہیں۔ آپ کے اپنے ہاتھوں کے علاوہ جن چیزوں کی ضرورت ہے وہ تیل کی شیشی، پیڈ بچھی ہوئی میز یا فرش کے لیے موٹی اور نرم دری یا قالین، آپ کی بیوی یا شوہر کے دونوں ہاتھوں اور کسی ایسے دوست کی ضرورت پڑتی ہے جو آپ کے لیے اس خدمت کو قبول کرلے۔

مالش کے لیے چند اساسی اصولوں کا جاننا ضروری ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ دباؤ ڈالنے سے نہ ڈریئے۔ یہ بات مالش کے نصف علم کا درجہ رکھتی ہے۔ جسم کے مختلف حصوں کی مالش کے لیے مختلف درجات کا دباؤ ڈالنے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن تھوڑا بہت دباؤ ڈالنا ہر حالت میں ہمیشہ لازمی ہوتا ہے۔ بازوں اور کلائیوں یا پہنچوں پر زور ڈالنے کے بجائے صرف اپنے پورے جسم کا وزن ڈالیے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ مالش اور جسم کا دبانا مترادف چیز ہے۔ ہم آہنگی یا توازن مالش کی حرکات کی

شرائط میں سے ہے۔اس کا مطلب یہ ہے کہ حرکات کی رفتار یکساں رہنی چاہیے۔ ہاتھوں کو پھسلاتے وقت رفتار پوری طرح ہموار اور یکساں رہے۔ تیز اور قوی مالش کے وقت بھی رفتار کی یکسانیت ہاتھ سے نہ جانے پائے۔

مالش کے لیے کوئی سانباتی تیل استعمال کیجیے۔ روغن زیتون یا روغن بادام کا استعمال زیادہ اچھا ہے۔سرسوں یا تل کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن کچی گھانی کا ہوتو بہتر ہے۔بعض لوگ گھی اور مکھن کا بھی استعمال کرتے ہیں، لیکن گھی اور مکھن اصلی ہونا چاہیے۔ بدبودار تیلوں کا استعمال مناسب نہیں ہے۔روغن گل (گلاب کے پھولوں کا تیل) یا چنبیلی کا تیل بھی مقوی اعصاب ہے۔ ناریل کا تیل صاف اور بے بو ہوتا ہے۔اس بات کا خیال رکھنا ضروری ہے کہ مالش سے پہلے تیل کو قدرے گرم کرلیا گیا ہو۔خوش بو کے لیے عام تیلوں میں چند قطرے لیموں کا رس شامل کیا جاسکتا ہے۔

جس سطح پر مالش کرانے والا لیٹا ہوا ہو، اس کو ہموار ہونا چاہیے۔اسپرنگ دار نرم گدا یا سخت فرش بہتر نہیں ہوتا۔اگر آپ کے پاس کوئی ایسی میز ہے جس پر پیر پھیلا کر اچھی طرح لیٹا جاسکتا ہوتو اس پر دری یا کمبل بچھا کر لیٹ جایئے۔اگر فرش پر لیٹ کر مالش کرائی جارہی ہے تو چپٹے تکیے، موٹا کمبل یا وہ پتلا اسفنجی گدا استعمال کیجیے جو آپ میز پر استعمال کریں گے۔اس بات کا اطمینان کر لیجیے کہ آپ کا کمرہ ۷۰ یا ۸۰ درجے کا گرم ہے اور مالش کرنے اور مالش کرانے والے دونوں کے لیے آرام دہ اور پرسکون ہے، ہلکی اور بالواسطہ روشنی سے زیادہ پرسکون وطمانیت بخش ماحول پیدا ہوجاتا ہے۔

مالش کی بنیادی حرکات چار قسم کی ہوتی ہیں، ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو پھیرنا یا سہلانا، آٹا گوندھنے کی حرکات کرنا، رگڑنا اور ضرب لگانا، ہاتھوں کو پھسلانے کا عمل ہتھیلیوں اور انگلیوں کو پھیلا کر کیا جاتا ہے۔البتہ ہتھیلی قدرے رکابی کی طرح اٹھی ہونی چاہیے اور اس کو ہموار لمبی حرکات سے جلد پر پھیرا جائے۔اس قسم کی مالش میں ہاتھوں کا رخ ہمیشہ دل کی طرف اور عضلات کے ریشوں کی سمت میں ہونا چاہیے۔

گوندھنے کی حرکات میں عضلات کو پکڑنا، گولائی میں بل دینا، دبانا، بھینچنا، یا دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے ایک ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں سے دباؤ ڈال کر درمیان سے اٹھانا شامل ہے۔ یہ عمل نرمی سے دباؤ ڈال کر کیا جاتا ہے۔اس بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ حرکات کا رخ دل کی سمت میں رہے۔

رگڑ سے مراد یہ ہے کہ جلد اور ہڈیوں کے اوپر کے عضلات یا دوسرے گہرے اعضا کو حرکت میں لایا جائے۔ یہ عمل ہتھیلیوں یا انگوٹھوں کی محوری (گرداں) حرکات سے کیا جاتا ہے اور ساختوں کو حرکت دینے کے لیے مضبوطی کے ساتھ دباؤ ڈالا جاتا ہے،لیکن اتنا زیادہ نہیں رگڑا جاتا ہے کہ اس سے جلد چھل جائے۔

ضرب لگانا یا ٹھوکنا جس طرح کسی چیز کو بجانے کے لیے کیا جاتا ہے۔اس عمل میں ہاتھوں کے کناروں سے ضرب لگائی جاتی ہے اور آدھی بندھی ہوئی مٹھی سے گویا گھونسے لگائے جاتے ہیں اور انگلیوں کے سروں سے تیزی کے ساتھ گدگدایا جاتا ہے اور ہتھیلیوں اور انگلیوں کا پیالا سا بنا کر تھپتھپایا جاتا ہے۔ان کے علاوہ مالش کی تمام دوسری حرکت ان ہی چاروں قسم کی مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔سر سے پیر تک کی مالش میں تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ لگتا ہے۔اگر آپ کے پاس وقت میں گنجائش ہو تو سارے بدن کی مالش ہونی چاہیے۔ ورنہ بصورت عدم فرصت خاص خاص حصوں کی مالش ہی سہی۔ ذیل میں ہم سر اور گردن اور پشت، ٹانگوں اور پیروں کی مالش کا طریقہ درج کرتے ہیں۔

سر کی مالش:

مالش کے وقت سر کی مالش کو عام طور پر نظر انداز کر دیا جاتا ہے، کیونکہ اس میں مالش کے لیے موٹے موٹے عضلات نہیں ہوتے،لیکن سر کی مالش نہایت سکون بخش ہوتی ہے۔اگر آپ کو ہاتھوں کا استعمال ٹھیک طرح سے آتا ہو تو مالش سے گردن کے

قاعدے کا تناؤ اور سر کے ہر وقت کے بھاری رہنے اور ہمہ وقت دردسر کی بلائے بے درماں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ جس شخص کی مالش کرنی ہو اس کو پشت کے بل سیدھا لٹا دیا جائے اور اس کے سرہانے کھڑے ہو کر یا دوزانو بیٹھ کر انگوٹھوں کی گدی سے مالش شروع کی جائے اور درمیان سے شروع کر کے بیرونی سمت میں ہاتھ کو لایا جائے دونوں انگوٹھوں کو ہر طرف ایک ساتھ کھسکائیے اور کنپٹیوں تک ہاتھ لائیے اور اس جگہ انگوٹھوں کو چکر دے کر مالش ختم کیجیے۔ اس عمل کو بار بار دہرائیے، یہاں تک کہ پوری پیشانی کی مالش ہو جائے۔ کنپٹیوں پر انگوٹھوں کو گردش دینا مت بھولیے جو سر کے نہایت حساس حصوں میں سے ہیں۔ اس کے بعد آنکھوں کے خانے کی ہڈی کے بالائی سرے یعنی بھنوؤں کے کنارے کی مالش کیجیے۔ اس مالش میں انگشت شہادت سے کام لیجیے۔ آنکھوں کے خانے کی ہڈی کے کنارے کے اس مقام پر دبائیے جہاں یہ ناک سے ملتا ہے۔ انگلیوں کو چند سیکنڈ تک دبائے رکھیے۔ ہاتھ کنپٹی سے شروع کر کے ناک تک لائیے۔ اس کے بعد خانہ چشم کے وسط کی طرف ہاتھ لائیے، زیریں کنارے سے دباتے ہوئے آگے بڑھیے، اس قسم کا دباؤ خلا کے لیے مفید ہوتا ہے۔

اب نیچے ہاتھ لا کر چہرے پر آئیے اور ہر ہاتھ کی انگشت شہادت اور درمیانی انگلیوں کو ناک کے ہر دو طرف ٹھیک اس مقام پر رکھیے جہاں سے آپ نے پہلے مالش شروع کی تھی۔ انگلیوں کے سروں کو مضبوطی سے دباتے ہوئے گھما کر رخسار کی ہڈی تک لا کر اور کانوں کی سمت سے کنپٹیوں تک پہنچ کر حلقے کو مکمل کیجیے۔ چہرے کے اس حصے کے تمام عضلات کی اسی صورت سے گولائی میں مالش کیجیے اور حلقے چھوٹے چھوٹے بنائیے۔

چہرے کے نچلے آدھے حصے میں اسی طرح افقی مالش کیجیے جس طرح پیشانی کی مالش کی تھی۔ انگلیوں کے سروں کو ناک اور منہ کے درمیان رکھیے اور رخساروں کے باہر کی طرف مالش کرتے ہوئے اوپر چڑھ کر پھر کنپٹی تک آئیے۔ اسی طرح ناک اور

منہ کے درمیان سے شروع کر کے تھوڑی کے درمیان تک انگلیوں کے سروں کو لائیے۔ چہرے کی مالش کو مکمل کرنے کے لیے تھوڑی آہستہ سے پکڑیئے اور چہرے کے کناروں پر سے گزرتے ہوئے کانوں تک پہنچیں اور پھر انگشت شہادت کو کنپٹی تک لا کر چھوٹے چھوٹے حلقوں کی شکل میں گردش دیجیے۔

گردن کے تناؤ کو رفع کیجیے:

گردن کی پشت کے دبیز عضلات بھی سخت ہو کر جکڑ جاتے ہیں اور اس تناؤ کی وجہ سے انسان جسمانی اور نفسیاتی طور پر تھک جاتا ہے۔ دونوں آدمی سابقہ پوزیشن میں رہیں۔ پہلے ہر ہاتھ کی پہلی اور دوسری انگلی سے اس گڑھے کو دبایا جائے جو دماغ کی جڑ میں گردن کے درمیان واقع ہے اور انگلیوں کو آہستہ آہستہ گھمائیں۔ گردن کے وسط میں حلقے کی شکل میں انگلیوں کو گردش دیں اور گردن کو تھوڑا سا اوپر اٹھا کر گردن کی پشت کے اوپر کے حصے کو دبائیں۔ اپنے ہاتھوں کو چھوٹے افقی حلقوں کی شکل میں دونوں طرف گھمائیں۔ ایک دوسری شکل یہ ہے کہ گردن پر انگلیوں کے سروں سے تیزی کے ساتھ ضرب لگائیں۔ گردن کے اوپر سے نیچے کی طرف جڑ تک انگلیوں کو لائیں۔

پشت کے عضلات کو سخت مالش سے بہت آرام ملتا ہے:

جب پشت کے عضلات جکڑے ہوئے ہوں اور ان میں دکھن ہو تو مالش سے کھل جاتے ہیں اور دکھن بھی جاتی رہتی ہے۔ پشت کے عضلات کو مالش کے لیے اکثر تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے:

۱۔ طویل عضلات جو ریڑھ کی ہڈی پر ہوتے ہیں۔

۲۔ چپٹے عضلات جو پشت کے بالائی حصے اور گردن کے زیریں حصے کو ڈھکتے

ہیں۔

۳۔ چوڑے عضلات جو ریڑھ کی ہڈی کی پشت کے کنارے تک پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔

چند بہترین قسم کی مالشیں یہ ہیں:

مالش اس طرح سے شروع کیجیے کہ عضلات کے تینوں بڑے گروپوں پر حاوی ہو۔ اپنے ساتھی کی رانوں کو کشادہ کر دیں یا اگر میز استعمال کی جا رہی ہے تو سر کے پاس کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھوں کو پھیلا کر پشت پر رکھیں۔ انگلیاں آمنے سامنے ہوں، لیکن زیریں کمر پر ریڑھ کی ہڈی سے جدا رہیں۔ کمر کو دباتے ہوئے اوپر گردن تک آئیں اور اس مقام تک پہنچنے کے بعد ہاتھوں کو باہر کی طرف گھمائیں اور مونڈھوں پر ہاتھوں کو گھما کر ریڑھ کے دونوں طرف زور دیتے ہوئے واپس ہوں۔ کمر کے مقام پر پھر ہاتھوں کو قریب لائیں اور پھر سابقہ پوزیشن پر آجائیں۔ اس عمل کو کم سے کم دس بار کریں۔

اس کے بعد پشت کے زیریں حصے کی مالش کریں۔ جہاں خاص طور پر بہت زیادہ تناؤ اور کھنچاؤ ہوتا ہے۔ جس شخص کی مالش کر رہے ہوں اس کے پہلو پر کھڑے ہو جائیں یا دو زانو بیٹھ جائیں اور اپنے دائیں ہاتھ کو ریڑھ کے دائیں طرف رکھیں اور انگلیوں کو کمر کی لکیر کے اوپر اس طرح رکھیں کہ ان کا رخ سر کی طرف ہو اور اپنے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو سیدھے ہاتھ کی پشت پر خوب زور دے کر رکھیں۔ دونوں ہاتھوں کو گھما کر سرین کی ہڈی کے چاروں طرف حلقے کی شکل میں پھیریں کمر کی لکیر پر چلتے ہوئے فرش یا میز تک لے جائیں۔ پھر کولہے کے بالائی سرے پر سے ہوتے ہوئے سرین کے نیچے تک ہاتھ لے جائیں اور پھر کمر کی لکیر یا خط پر یعنی سابقہ پوزیشن پر آجائیں۔ اس مالش میں کمر پر خوب زور لگایا جاتا ہے۔ اس عمل کو کم سے کم چار بار کریں۔ اسی

طرح دوسرے پہلو کی مالش کریں۔ مالش کا دوسرا طریقہ بھی ہے۔ زیریں کمر کی اس مالش میں انگوٹھوں کے سرے کی گدیوں کو استعمال کیا جاتا ہے اور باری باری سے تھوڑے تھوڑے فاصلے تک تیزی کے ساتھ کمر کے خط کے نیچے تک مالش کی جاتی ہے اور انگوٹھوں کو باہر اور اوپر کی طرف چلایا جاتا ہے۔

جھولتے ہوئے گھوڑے کی سی ورزش:

ریڑھ پر براہ راست مالش کی غرض سے آپ وہ طریقہ استعمال کر سکتے ہیں جس کو جھولتا ہوا گھوڑا کہتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ سیدھے ہاتھ کو ریڑھ کے عمود (ستون) پر رکھیں۔ ہاتھ کی ہتھیلی کی گدی (جو ہتھیلی میں پاؤں کی ایڑی کی قائم مقام ہوتی ہے) کو نیچے کے حصے پر اور انگلیوں کو سر کے رخ پر رکھیں اور الٹے ہاتھ کو سیدھے پر اس طرح رکھیں کہ وہ ضرب کے نشان X بناتا ہوا سیدھے ہاتھ کی پشت پر ہو۔ آہستہ آہستہ دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف پھسلائیں اور پھر نیچے کی طرف لوٹتے ہوئے اپنے سیدھے ہاتھ کو تھوڑا سا اٹھا کر سیدھے ہاتھ کی کلمے کی انگلی اور درمیانی انگلی کو ریڑھ کی دونوں جانب کی نالیوں میں گڑوئیں اور جتنا دبا سکیں دبائیں اور نیچے آخر تک اسی طرح دبائے چلے جائیں۔ آپ ریڑھ کی ہڈی کے متوازی طویل عضلات کو انگلیوں کے سروں سے گوندھ بھی سکتے ہیں۔ عضلات کی طویل نالیوں پر جو ریڑھ کے ستون کے متوازی واقع ہیں، آپ دباؤ ڈال سکتے ہیں اور اس کی صورت یہ ہے کہ کھڑے ہو کر یا اپنے ساتھی کے پہلو پر جھک کر دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے کے برابر رکھیں اور ہتھیلیوں سے دبائیں اور اسی کے ساتھ انگلیوں کو کشادہ کر کے ان پر اعتدال کے ساتھ زور ڈالیں۔ ریڑھ کے ستون کو اپنے ہاتھوں سے جدا رکھ کر مالش کریں۔ آپ دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ چلا کر اور پشت کے دونوں طرف ہاتھ کی گدیوں کو ایک دوسرے کے مخالف جانب رکھ کر بھی مالش کر سکتے ہیں۔

یہ تو ہوئی کمر کے اوپر کی طرف کی مالش۔

اب بالائی کمر کو لیجیے اور گردن کو چاروں طرف سے گھیرنے والے عضلات کو انگوٹھے اور انگلیوں کے درمیان لے کر گوندھیے۔ گوندھنے کے بعد اپنے انگوٹھوں کو بالائی کمر پر بالکل اسی طرح استعمال کیجیے جس طرح اپنے زیریں کمر پر استعمال کیا تھا یا آپ پیچ کس کی شکل کی طرح عمل کریں۔ اپنے ساتھی کے پہلو کے برابر کھڑے ہو کر یا جھک کر اپنے دائیں ہاتھ کو سیدھے مونڈھے پر اور بائیں ہاتھ کو بائیں مونڈھے پر رکھیں اور انگلیوں کا رخ باہر کی طرف رکھیں۔ آہستہ آہستہ دونوں ہاتھوں کو پہلے ہاتھ کی گدیوں کی طرف سے ریڑھ کے ستون کی طرف آہستہ سے کھینچیں اور دبائیں، یعنی ہاتھوں پر زور دیں۔ دونوں ہاتھوں کو چلائیں، یہاں تک کہ انگلیوں کے سرے فرش سے چھو جائیں اور پھر ریڑھ کے ستون کی طرف چلیں اور اسی عمل کو دہرائیں۔

عام ترین شکایتوں میں سے ایک شکایت ٹانگوں کے درد اور دکھن کی بھی ہے۔ ٹانگوں اور خصوصاً پنڈلیوں کی مالش سے ٹانگوں کے دوران خون کو تیز کیا جا سکتا ہے۔ اپنے ساتھ کے پیروں کے پاس دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور ٹانگوں کو دونوں جانب سے دبائیں۔ ٹخنے سے شروع کر کے گھٹنے کی طرف لوٹیں، لیکن واپسی کے وقت ہاتھوں پر زور بالکل نہ دیں۔

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ مالش کا رخ اوپر کی طرف ہونا چاہیے، نیچے کی طرف نہیں، اسی عمل کو دہراتے رہیں۔ اپنے ساتھی کے گھٹنے کے جوڑ کے نیچے ہاتھ رکھ کر اس کو اندر کی طرف جھکائیں یہاں تک کہ پیر کا پورا تلوا فرش پر لگ جائے اور اس کا کوئی حصہ فرش سے اونچا نہ رہے۔ پنڈلی کو ہاتھ میں لے کر اپنے ہاتھ کی کلائی کو پنڈلی کے نیچے کی طرف گھمائیں اور پنڈلی کے طول میں حلقے بناتے ہوئے چلیں اور گھٹنے پر اپنا دوسرا ہاتھ رکھ کر ٹانگ کو اپنی جگہ پر قائم رکھیں۔

یہ عمل کم از کم دو مرتبہ کریں۔

ان ترکیبوں کو خود اپنی ٹانگوں اور پیروں پر آزمائیں:

اگرچہ بہت سی دوسری ترکیبیں آپ اپنی ٹانگوں اور جسم کے دوسرے حصوں کے لیے اختیار کر سکتے ہیں، لیکن اس کا ایک طریقہ خود اپنے ہاتھوں سے اپنی مالش کرنے کا بھی ہے۔ فرش پر بیٹھ کر ٹانگ کو سیدھا کر لیجیے۔ اپنی انگلی کے سروں سے پوری ٹانگ کو گوندھیے اور دبایئے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ چت لیٹ جایئے اور ٹانگ کو دیوار سے ٹکا دیجیے، ایک ٹانگ کو گھٹنے پر موڑیئے اور پیر کو پکڑ لیجیے۔ اس کے بعد پوری ٹانگ اور پیر کو گوندھیے اور بھینچیے۔ اس طریقے سے وریدوں کا خون آسانی سے دل کی طرف بہنے لگتا ہے۔

پیر ان اعضا میں سے ہے جس کو آپ خود دبا سکتے ہیں۔ ایک کرسی پر بیٹھ جایئے اور ایک پیر کو دونوں ہاتھوں سے پکڑے رہیے۔ انگلیوں کو پیر کی پشت پر رکھ کر انگوٹھوں سے پیر کے تلوے اور محراب کو خوب زور دے کر دبایئے۔ انگلیوں سے شروع کر کے ایڑی کی طرف آیئے اور انگوٹھوں سے تلووں کے کناروں کو دباتے ہوئے درمیان میں قریب کرتے جایئے۔ اس وقت وتر اور ان عضلات کو نہ بھولیے جو ٹھیک ٹخنوں کے پیچھے ہوتے ہیں اور پیر کی حرکت میں کام آتے ہیں اور اکثر اکڑ جاتے ہیں۔

یہ مالش کی چند مثالیں ہیں۔ مالش کے بنیادی اصولوں کو سمجھ کر آپ اپنے تجربے سے دوسری ترکیبیں خود بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ بہت سے دکھوں کا علاج خود آپ کی اپنی انگلیوں میں ہے۔

موضوع: ۴۰

سبزیوں کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

غذا کو مناسب بنانے کے لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم گوشت کے ساتھ سبزیاں استعمال فرماتے تھے۔ کیونکہ گوشت میں لحمیات تو موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس میں گلوکوز اور حیاتین نہیں ہوتے۔ اس لیے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم گوشت کے ساتھ اکثر کدو ملا کر پکواتے۔ اس طرح گوشت میں حیاتین شامل ہو جاتے اور یوں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی غذا متناسب غذا بن جاتی، چنانچہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے سجایا کرو۔''

اگر آج کے ڈاکٹر کھانے میں سلاد کی موجودگی پر زور دیتے ہیں تو یہ کوئی نئی بات نہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ غذا کے سلسلے میں اسلامی تعلیمات جدید سائنسی تحقیقات سے بہت آگے بڑھی ہوئی ہیں۔

آج جدید میڈیکل سائنس بھی سبزیاں کھانے پر زور دے رہی ہے اور سبزیوں کے فوائد اور سبزیوں کے ذریعے علاج پر کئی تحقیقی اداروں نے ریسرچ کی ہے۔ ذیل میں ہم چند تحقیقات و تجربات و مشاہدات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

سبزیوں کے انسانی جسم پر اثرات اور ڈاکٹری تحقیقات:

کئی سال قبل ایشیاء فاؤنڈیشن نے ترقی پذیر ممالک میں ایک پروگرام شروع

کیا۔ جس کے تحت نیم خواندہ افراد کو غذائی اہمیت اور ضرورت سے آگاہ کرنا مقصود تھا۔ اس پروگرام میں مجھے بھی شرکت کا موقع ملا اور میں نے کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں جا کر لوگوں کو صحت اور غذا کے تعلق کے بارے میں بتایا۔ اسی پروگرام میں ایشیا فاؤنڈیشن کے پروجیکٹ ڈائریکٹر مسٹر اینڈ مسز ڈیوڈ پیٹ بھی آئے ہوئے تھے۔ یہ میاں بیوی بہت سے ملکوں کا دورہ کر کے کراچی پہنچے تھے۔ مسٹر ڈیوڈ نے اپنی تقریر میں کہا:

''جب ہم ایئر پورٹ سے ہوٹل روانہ ہوئے تو راستے میں پھلوں اور سبزیوں کی کئی دکانیں نظر آئیں جن میں قسم قسم کے تازہ پھل اور سبزیاں رکھی ہوئی تھیں۔ انہیں دیکھ کر ہمارے ذہن میں خیال پیدا ہوا کہ اس ملک میں امراض کا تناسب بہت کم ہوگا۔ جہاں اتنی زیادہ سبزیاں اور پھل میسر ہوں، وہاں خون کی کمی، ضروری حیاتین اور معدنیات کی کمی اور اسی نوعیت کے امراض کا تو وجود ہی نہیں ہونا چاہیے لیکن جب ہم نے یہاں کے مختلف علاقوں کا دورہ کیا اور لوگوں کا مشاہدہ کیا تو اندازہ ہوا کہ ہمارا خیال غلط تھا۔ اپنے ساتھیوں سے ہم نے اس ضمن میں گفتگو کی تو معلوم ہوا کہ یہاں سبزیاں اور پھل پیدا تو بہت ہوتے ہیں لیکن ان سے پوری طرح فائدہ نہیں اٹھایا جاتا مثلاً پکاتے وقت حیاتین اور ضروری اجزاء کا ضائع ہو جانا، کھانے میں لاپروائی، ضروری غذائی اجزاء کی اہمیت سے ناواقفیت، سبزیاں کھانے سے عدم رغبتی، قوت خرید کی کمی وغیرہ۔''

مسٹر ڈیوڈ پیٹ کے اس بیان کو سن کر مجھے بھی اس بات کا شدت سے احساس ہوا کہ فی الواقع سبزیوں کو باقاعدگی سے استعمال نہ کر کے ہم قدرت کی کتنی بڑی

نعمتوں سے محروم ہیں۔ آج کل بوڑھے تو دور کی بات، نوجوانوں اور خصوصاً نوجوان لڑکیوں میں صحت سے متعلق جو مسائل پیدا ہورہے ہیں، مثلاً بھوک نہ لگنا، جلد کی رنگت کا پھیکا ہونا، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا پیدا ہوجانا، تھوڑی سی محنت، مشقت سے تھک جانا۔ ان تمام مسائل کا واحد سبب یہی ہے کہ غذا کی طرف سے ناواقفیت یا لاپروائی کی وجہ سے بے احتیاطی برتی جاتی ہے اور اس ضمن میں ایک بہت بڑی غلط فہمی جو پھیلی ہوئی ہے، وہ یہ ہے کہ صحت منداور طاقت ور بننے کے لیے زیادہ سے زیادہ گوشت کھانا ضروری ہے۔ کیونکہ انسان کا جسم بھی گوشت پوست سے بنا ہوا ہے اور یہ کہ زیادہ گوشت کھانے سے آدمی بہادر بن جاتا ہے، حالانکہ حقیقت کچھ اور ہے۔

ذیل کی سطور میں ہم یہ واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ صحت منداور توانا رہنے کے لیے ہمیں محض گوشت کا نہیں بلکہ دراصل سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس سلسلے میں بڑی دلچسپ اور معلوماتی تحقیق کی گئی ہے جس کے نتیجے میں انکشاف ہوا ہے کہ انسان بنیادی طور پر سبزی خور ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ لاکھوں کروڑوں سال قبل جب انسان کی تخلیق ہوئی تھی تو وہ پھلوں اور سبزیوں پر گزارہ کیا کرتا تھا۔ ضرورت کے تحت مجبوراً وہ کبھی کبھار گوشت کھالیا کرتا تھا، لیکن اس کی روزانہ کی خوراک سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل تھی۔

جوں جوں آبادی بڑھتی گئی یا موسم تبدیل ہوا تو انسان نے ان علاقوں میں منتقل ہونا شروع کیا جو برفانی یا ریگستانی تھے اور جہاں ہر موسم میں سبزیوں یا پھلوں کا ملنا ممکن نہ تھا۔ اس طرح انسان کی غذائی عادتوں میں تبدیلی آنے لگی اور اس نے اپنی بھوک مٹانے کے لیے جانوروں کا شکار کرنا شروع کردیا، اس سلسلہ میں آگ نے اس کی بڑی مدد کی اور آگ کے ذریعہ اس نے گوشت کو کھانے اور ہضم کرنے کے قابل بنایا۔ انسان کچا گوشت بڑی مقدار میں کھا نہیں سکتا تھا اس لیے اس نے اسے آگ پر پکالیا۔ اس طرح گوشت کی چربی پگھل گئی اور ریشے گل کر ٹوٹنے کے قابل ہوگئے۔

انسانی دانت پکے ہوئے گوشت کو آسانی سے چبا لیتے اور معدہ اسے سہولت کے ساتھ ہضم کر لیتا۔ یوں گوشت کا ذائقہ بھی بہتر ہو گیا۔

اگر ہم جانوروں کے منہ اور دانتوں کی بناوٹ پر غور کریں تو صاف نظر آتا ہے کہ جو گوشت خور جانور ہیں ان کے سامنے کے دانت نوکیلے ہوتے ہیں۔ جو گوشت کو کسی تیز قینچی کی طرح کاٹ کر باریک کر سکتے ہیں۔ اس طرح کٹے ہوئے گوشت کو ان کا معدہ بآسانی ہضم کر لیتا ہے۔ اس قسم کے جانوروں میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے، اسی لیے وہ گوشت کی بڑی مقدار نگلتے چلے جاتے ہیں۔ دوسری جانب سبزی خور جانوروں کے سامنے کے دانت ہموار ہوتے ہیں جن کی مدد سے وہ غذا کو چباتے اور پیستے ہیں۔ اس دوران میں غذا کے ساتھ لعاب دہن بھی شامل ہو جاتا ہے۔ یوں غذا ہضم ہونے کے پہلے مرحلے کا آغاز منہ ہی میں ہو جاتا ہے۔ یہ نظام گائے، بھینسوں اور بکریوں وغیرہ میں نظر آتا ہے اور یکھا جائے تو قدرت نے انسان کے دانت بھی اسی انداز کے بنائے ہیں۔ انسانی دانتوں کی ساخت اور چباتے وقت جبڑوں کی حرکات کا جائزہ لیا جائے تو ہمیں بخوبی اندازہ ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کو بنیادی طور پر سبزی خور بنایا ہے۔ یوں تو انسان اپنے دانتوں کی مدد سے ہر قسم کی چیز چبا لیتا ہے لیکن منہ کی بناوٹ اور جبڑوں کی حرکات کے اعتبار سے وہ سبزی خوروں سے زیادہ مماثلت رکھتا ہے۔ گوشت خور جانوروں کے جبڑے غذا کو چباتے ہوئے عمودی طور پر یعنی اوپر نیچے حرکت کرتے ہیں جب کہ سبزی خوروں میں جن میں انسان بھی شامل ہے، جبڑوں کی حرکت عمودی اور افقی یعنی اوپر نیچے اور دائیں بائیں دونوں طرح ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ گوشت خور جانوروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود (سیلیویری گلینڈز) نہیں ہوتے۔ یہی وجہ ہے کہ ان میں غذا ہضم ہونے کا عمل منہ کی بجائے معدے سے شروع ہوتا ہے جب کہ انسان سمیت دیگر سبزی خور جانداروں کے منہ کی اندرونی جانب لعاب بنانے والے غدود

ہوتے ہیں۔ جب انسان غذا چباتا ہے تو ان غدود سے لعاب خارج ہوتا ہے جو غذا میں مل کر اسے سادہ مرکب میں توڑنے یعنی ہضم کرنے کے عمل کا آغاز کر دیتا ہے۔

سبزی خوری اور گوشت خور جانداروں کی آنتوں کی لمبائی کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ سبزی خور جانداروں کی آنتیں ان کے جسم کی مناسبت سے زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔ انسان کا بھی یہی حالت ہے۔ چنانچہ انسان سبزی خور جانداروں سے زیادہ قریب ہے۔ ماہرین نے اس سلسلہ میں گوریلے (بن مانس) کی مثال پیش کی ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گوریلے کے اندرونی جسمانی نظام کی تصویر لی جائے تو یہ پہچاننا مشکل ہو جاتا ہے کہ یہ انسانی جسم کی تصویر ہے یا گوریلے کے جسم کی۔ دونوں کی غذائی عادات کا موازنہ کیا جائے تو پتا چلتا ہے کہ گوریلے کو سبزی خور جانداروں ہی میں شمار کیا جاتا ہے۔ جو یوں تو زیادہ تر پھل اور سبزیاں بھی کھاتا ہے لیکن کبھی کبھار انڈے، کیڑے مکوڑے، گرگٹ کی نسل کے جانور یا اسی طرح کے چھوٹے جانوروں کو بھی اپنا لقمہ بنا لیتا ہے۔

ایک امریکی سائنس دان کی تحقیق:

ایک امریکی سائنس دان نے اس ضمن میں تحقیق کرتے ہوئے برقیاتی خردبین (الیکٹرونک مائیکرواسکوپ) استعمال کی اور کھدائی کے دوران میں برآمد ہونے والے ڈھانچوں کے دانتوں اور زندہ انسانوں کے دانتوں پر پڑنے والے نشانات کا غور سے جائزہ لیا۔ یہ بات واضح ہے کہ انسان جس طرح کی غذا کا استعمال کرے گا۔ اس کے دانتوں پر اسی قسم کے نشانات پیدا ہوں گے اور اسی قسم کے نشیب و فراز رونما ہوں گے۔ سائنس دانوں نے تحقیق کے بعد خیال ظاہر کیا کہ چالیس لاکھ سال قبل انسان سبزی خور تھا۔

آپ نے اکثر محسوس کیا ہوگا کہ اگر گوشت سے تیار شدہ غذا کھالی جائے تو معدہ شدید گرانی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے استعمال سے سستی اور غنودگی بھی طاری

ہوجاتی ہے لیکن اگر سبزی سے تیار شدہ کھانا زیادہ مقدار میں کھا بھی لیا جائے تو معدہ میں گرانی اتنی نہیں ہوتی۔ ماہرین کی تحقیق کے مطابق اگر پودوں سے حاصل شدہ ۱۰۰ گرام لحمیات کھائی جائے تو اسے ہضم کرنے کے لیے ۵۰ گرام یعنی پہلے کی مقدار سے دوگنی مقدار میں تیزاب تیار کرنا پڑتا ہے اور یہ پروٹین ساڑھے تین گھنٹوں میں جا کر ہضم ہوتی ہے یہ بھی معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ معدے اور آنتوں کے زخم (پیپٹک السر) کا بہت کم شکار ہوتے ہیں۔ جب کہ گوشت زیادہ استعمال کرنے والے اکثر لوگوں کو یہ شکایت رہتی ہے۔ اس سے ثابت ہوا کہ معدے اور آنتوں کے زخموں اور گوشت خوری کے دوران کوئی تعلق ضرور ہے اور یہ بات واضح ہے کہ گوشت کو ہضم کرنے کے لیے معدے کے غدود زیادہ تیزاب پیدا کرتے ہیں۔

سبزی خور حضرات پر مزید تحقیق سے معلوم ہوا کہ سبزی خور لوگ اور ویجنس (ایسے سبزی خور جو جانوروں سے حاصل ہونے والی کوئی بھی غذا مثلاً دودھ، مکھن، گھی، بالائی یا انڈے بھی استعمال نہیں کرتے) گوشت خور افراد کے مقابلے میں دبلے پتلے ہوتے ہیں۔ ان کی عمر کسی قدر زیادہ ہوتی ہے اور انہیں نظام ہضم سے متعلق اور کمزور کرنے والی بیماریاں کم ہوتی ہیں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ سبزی خور افراد میں مرارے (گال بلیڈر) میں پتھروں کا تناسب گوشت خور افراد مقابلے میں نصف ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ گردے میں بننے والی پتھریوں کا تعلق جانوروں سے حاصل ہونے والی پروٹین کے ہضم ہونے سے ہے۔

ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ زیادہ عمر میں پیدا ہونے والی ذیابیطس، سبزی خوروں میں کم دیکھنے میں آتی ہے۔ اسی طرح آنتوں کے کینسر، بلڈ پریشر، فالج، دل کے امراض، دانتوں کی خرابیاں، بواسیر، وریدوالی (خراب خون لے جانے والی نالیوں کا پھول کر نمایاں ہوجانا) اور اسی طرح کے بہت ان امراض کے بارے میں بتایا گیا ہے کہ سبزی خور افراد میں ان امراض کا تناسب کم ہوتا ہے۔

ایک امریکی ڈاکٹر کہتا ہے کہ:

''میں پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا کا اس وقت قائل ہو گیا جب سے انجائنا (دل میں درد) میں مبتلا چار مریض صرف غذائی تبدیلی سے مکمل طور پر صحت یاب ہو گئے۔ انہوں نے صرف پودوں اور درختوں سے حاصل ہونے والی غذا استعمال کی جس میں کولیسٹرول نہیں تھا اور صرف ایک ماہ بعد ان کا درد رفع ہو گیا۔''

ایک اور مریض کو پندرہ سال سے انجائنا کی تکلیف تھی اور اگر وہ سو میٹر بھی چلتے تو ان کے سینے میں شدید درد ہونے لگتا تھا۔ انہیں ایسی غذا استعمال کرنے کو کہا گیا جو جانوروں سے حاصل نہ کی گئی ہو۔ ایک ماہ تک ایسی غذا استعمال کرنے کے بعد مریض کے سینے کا درد جاتا رہا اور انہوں نے اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کی۔ چار ماہ بعد وہ روزانہ چار میل پیدل چلنے لگے۔ ان کا وزن بیس پونڈ کم ہو گیا اور ان کا بلڈ پریشر ۵۵ درجے کم ہو گیا۔ ایک اور مریض جن کا وزن بہت بڑھا ہوا تھا اور پیر کی وریدیں پھول جانے کی شکایت بھی تھی جب انہوں نے سبزیاں کھانا شروع کیں تو صرف تین ہفتے بعد وریدوں سے متعلق ان کی شکایت بڑی حد تک دور ہو گئی اور ان کا وزن بھی نمایاں طور پر کم ہو گیا۔

ان حقائق اور مشاہدات کے پیش نظر ہونا تو یہ چاہیے کہ انسان کی غذا زیادہ تر سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہو لیکن ہو یہ رہا ہے کہ ہم بہت حد تک گوشت پر انحصار کرتے ہیں۔ کسی قدر دودھ اور مکھن استعمال کرتے ہیں اور کبھی کبھار اتفاق سے سبزی پک جاتی ہے یا پھل کھا لیے جاتے ہیں۔ کچھ گھرانے ایسے بھی ہیں جہاں سبزی کا داخلہ ممنوع ہے۔ اگر اتفاق سے کبھی سبزی پک بھی جائے تو کم از کم بچے اس کو ہاتھ نہیں لگاتے سبزی کو یوں بھی ادنیٰ اور حقیر سمجھ کر اس سے دور رہنے کی کوشش کی جاتی

ہے یقین نہ آئے تو اپنے کسی دوست کو دعوت کیجیے اور صرف سبزیاں پکا کر ان کے سامنے رکھ دیجیے۔ وہ دن آپ کے اور ان کے اچھے تعلقات کا آخری دن ثابت ہوگا۔ بڑی بڑی دعوتوں میں سبزیوں کو میز کی سجاوٹ کے لیے ضرور استعمال کرلیا جاتا ہے۔

پاکستان کے ان علاقوں میں جہاں لوگ کچی سبزیاں پابندی سے کھاتے ہیں۔ صحت کا عمومی معیار بہت اچھا ہے اور یہاں کے باشندے، دیگر علاقوں کے گوشت استعمال کرنے والے افراد کے مقابلے میں زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔ زیادہ محنت مشقت کر سکتے ہیں اور زیادہ جفاکش ہوتے ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح کی ضرورت ہے۔ انہیں زیادہ دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کے ضروری نمکیات اور اہم غذائی اجزاء پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔ پھر انہیں ابال کر ان کا پانی پھینک دیا جاتا ہے یا اتنی دیر پکایا جاتا ہے کہ ان کے حیاتین ختم ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کو اس طرح پکانا چاہیے کہ ان کی لذت اور غذائیت دونوں برقرار رہیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں ماہرین اس بات پر تحقیق کرتے رہتے ہیں کہ ان کے ہاں لوگوں کی صحت کا معیار کیسا ہے اور اگر کبھی وہ محسوس کرتے ہیں کہ عمومی صحت متاثر ہو رہی ہے تو وہ اس کی وجہ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر چند سال پیشتر انگلستان کے ماہرین نے محسوس کیا کہ ان کے ہاں لوگوں کے دانت لمبے نظر آنے لگے ہیں۔ تحقیق پر پتا چلا کہ دانتوں کو برش درست طریقے سے نہیں کیا جا رہا ہے۔ انہوں نے فوری طور پر اس کی اصلاح کی۔ میرا خیال ہے کہ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ملکوں میں لوگوں کی صحت کا معیار بلند کرنے کے لیے سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھانے پر زور دیا جائے تو نتائج خاصے حوصلہ افزاء برآمد ہوں گے۔

دراصل انسان کو قدرت نے ایسا سبزی خور بنایا ہے جو بوقت ضرورت گوشت بھی کھا سکتا ہے۔ وہ اپنی غذا کو اپنی جسمانی ساخت کے جس قدر مطابق رکھے گا، اس کی

صحت اتنی ہی اچھی رہے گی۔

سبزی خور افراد طویل عمر کیوں جیتے ہیں؟:

ملک چین میں کیوں ایک لاکھ مردوں میں سے (۱۹۹۲ء) میں صرف چار اور امریکہ میں ۶۷ آدمی قبل از وقت مرجاتے ہیں؟ امریکہ میں چین کی بہ نسبت سرطانِ پستان ۵ گنا اور سرطانِ فم رحم ۸ گنا زیادہ کیوں ہے؟ چینیوں کو یہ فیضان غذا کی وجہ سے حاصل ہے۔

چینی اپنے غذائی حراروں کا صرف ۱۵ فیصد اور امریکی ۴۰ فیصد چکنائی سے حاصل کرتے ہیں۔ کولیسٹرول خون بالعموم چینیوں میں ۱۲۷ اور امریکیوں میں ۲۱۳ ہوتی ہے۔ امریکیوں کی غذا میں حیوانی لحمیات ۷۰ فیصد اور چینیوں میں ۴ فیصد ہوتی ہیں۔ چینیوں کی غذا میں بہ نسبت امریکیوں کے ریشے کی مقدار تین گنا زیادہ ہے۔ چینیوں میں جھنی ہڈیاں (آسٹیو پوروسس) شاذ ہیں، حالانکہ ان کی غذا میں امریکیوں کے بہ نسبت کیلشیم نصف ہے۔ چینیوں کی غذا میں کیلشیم سبز پتوں والی ترکاریوں، پھلیوں والوں اور اناج سے حاصل ہوتا ہے۔ زیادہ حیوانی لحمیاتی امریکی غذا سے پیشاب میں کیلشیم کا اخراج زیادہ ہوتا ہے۔ کم گوشت کھانے کے باوجود چینیوں کی غذا میں چونکہ حیاتین ج ۷۰ فیصد زیادہ ہے، اس لیے ان کی غذا کا فولاد حیاتین ج کی تاثیر سے اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔

اہل جاپان چکنائی کم کھاتے ہیں، اسی سبب سے وہاں تمام صنعتی ممالک کی بہ نسبت عارضۂ قلب سب سے کم ہے، حالانکہ اہل جاپان میں بلند فشارِ خون اور تمباکو نوشی زیادہ ہے۔ اہل فن لینڈ میں جو حیوانی چربیاں کھاتے ہیں، اموات کی شرح زیادہ رہی ہے (جواب غذائی اصلاح سے کم ہو رہی ہے)۔ اہل اطالیہ و یونان میں کم گوشت خوری کی وجہ سے امراض جدید اور قبل از وقت اموات کم ہیں۔ اہل بنزہ جن کی غذا

زیادہ تر ترکاریوں پر مشتمل ہے صحت مند، جفاکش، نہایت طویل عمر اور امراض جدید سے نسبتاً محفوظ ہیں (گو وہاں نوکر شاہی کی سختیوں اور دارو گیر کی کمی نے بھی انہیں کرب سے تحفظ دیا ہے)۔

بے وقت کی موت کہ جب ایک جوان آدمی حملہ قلب، عارضہ سرطان یا فالج میں مبتلا ہو کر اپنی جان سے گزر جائے، ہر ایک کو اداس کر دیتی ہے اور سننے والا خود اپنے متعلق بھی فکرمند ہو جاتا ہے کہ نہ جانے اسے کیا ہونے والا ہے۔

وسط عمر کے خوش حال افراد میں مرنے کی وجوہ عارضہ رگ دل اور سرطان (جن کے عوامل میں غلط غذا، تمباکو نوشی، کرب اور ہمیشہ نشینی ہیں) مگر اصل کردار غلط غذا کا ہے جو اس صورت حال کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ غذا کی اصل خرابی چکنائی اور کولیسٹرول کی افراط، فربہی کا رجحان اور ریشے کی کمی ہے۔ حیوانی غذا کی کثرت ان تینوں خرابیوں کو لے کر آتی ہے جس سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔ یہ امراض جدید گوشت خوروں میں سب سے زیادہ، شیر خانے کی اشیا (دودھ، دہی، پنیر) اور انڈے کھانے والوں میں نسبتاً کم اور مطلق سبزی خوروں میں نہایت کم ہیں۔

ڈنمارک کی مثال:

پہلی جنگ عظیم کے آخری سال میں ڈنمارک سخت غذائی قلت میں مبتلا تھا۔ بادشاہ نے ماہر غذا کے مشورے سے زیادہ تر حیوانوں کو ہلاک کر کے ان کا گوشت برآمد کر دیا۔ چند جانور بچوں اور مریضوں کو دودھ فراہم کرنے کے لیے رہنے دیے۔ جانور جو غلہ کھا رہے تھا، وہ عوام کی ضرورت کے لیے بہ کفایت ہو گیا (اس کا نظریہ تھا کہ حیوانوں کو غلہ کھلا کر جو گوشت حاصل کیا جاتا ہے، اس میں ۹۰ فیصد غذا ضائع ہو جاتی ہے کہ گائے غلہ زیادہ کھاتی ہے اور گوشت کم مہیا کرتی ہے یعنی بجائے اترن (سیکنڈ ہینڈ) گوشت کے سبزیاں کیوں نہ کھائی جائیں)۔

غذا میں گوشت کم کرنے کے نتائج حیرت انگیز تھے۔ جب تک ڈنمارک کے باشندے سبزیجاتی غذا پر گزارہ کرتے رہے وہ صحت کے لحاظ سے بہتر رہے۔ بیماریوں اور اموات میں کمی ہوئی اور قبرستانوں پر بوجھ کم ہوگیا۔ یہی صورت حال دوسری جنگ عظیم کے دوران ناروے اور ڈنمارک میں ہوگئی۔عوارض قلب وعروق میں کمی آگئی۔ جنگ کی سختیاں ختم ہونے کے بعد جب یہ لوگ اپنی پہلی حیوانی غذا کی طرف پلٹ گئے تو ان کی صحت کی سطح گر گئی اور مرض وموت کا وہی حال ہوگیا جو پہلے تھا۔

سبزی خوری طویل عمر اور تندرستی کا راز:

اطباء کو یہ معلوم ہے کہ سبزی خور افراد کے پیشاب کی بہ نسبت گوشت خور افراد کے پیشاب میں ٹھوس اجزا کی مقدار دوگنا زیادہ ہوتی ہے۔ان ٹھوس اجزا کے اثر سے تھکن جلد ہوجاتی ہے۔ورزش کے وقت تھکن کا اظہار زیادہ ہوتا ہے (ورزش کاروں کے لیے یہاں ایک لفظ ہدایت کا کہ مقابلہ ورزش سے قبل گوشت خوری ترک یا کم کردینی چاہیے)۔

دنیا کے سب سے کم عمر تین طلائی تمغے جیتنے والے کھلاڑی (روز مرے) نے ۲ سال کی عمر کے بعد سے گوشت نہیں کھایا، کیوں کہ جب وہ چھوٹا تھا تو اس کی ماں بیمار ہوگئی اور اس کے معالج نے ماں کے لیے سبزیجاتی غذا تجویز کی۔سہولت کی خاطر ماں کے ساتھ تمام خاندان نے بھی یہی غذا اختیار کرلی۔جن لوگوں نے اس پیراک کو بڑی عمر میں پیراکی کرتے ہوئے دیکھا ہے وہ حیران اور اس کی استقامت سے نہایت متاثر تھے۔

ایک مشہور مطالعے میں جب اچھی نسل کے تندرست چوہوں کی غذا میں چوتھائی مقدار گوشت کی شامل کی گئی تو ان کی نشو ونما میں تیزی آگئی، جسامت میں اضافہ ہوگیا

اور وہ زیادہ فعال ہو گئے۔ اس غذا کے استعمال کے ۱۵۰ دن بعد انہیں ہلاک کر کے بعد از مرگ معائنہ کیا گیا تو ان کے گردوں میں سوزش پائی گئی۔ مطالعے کے آخری ایام میں ان کے پیشاب میں زلال (البومن) اور سبیکہ (کاسٹ) بھی آ گئی تھیں جو گردوں کی خراش اور ضرر کی نشانیاں ہیں۔ اس کے بعد دیگر چوہوں کی غذا میں گوشت کا اضافہ ۸۰ فیصد تک کر دیا گیا جس سے گردوں کا ضرر بہت زیادہ ہو گیا۔ اس کا غالبا سبب پیشاب میں میل (یورک ایسڈ، یوریا (البولہ) اور زینتھن) وغیرہ کی کثرت تھی۔ یہ تمام چیزیں گوشت دار غذا کی سوخت و ساز کے دوران پیدا ہوتی ہیں۔ افسوس کہ زندگی میں چوہوں کی شکل و صورت اور فعالیت سے یہ علم نہیں ہو سکتا تھا کہ اندرون جسم کیا خرابیاں واقع ہو رہی ہیں کہ بظاہر وہ صحت مند نظر آتے تھے۔

درون خانہ ہنگامے ہیں کیا کیا
چراغ رہ گزر کو کیا خبر ہے

سبزی خوری سے تندرستی کا حصول اور طویل عمری ہوتی ہے۔ سبزی خور عام آبادی کی بہ نسبت ۸ سے ۱۰ سال زیادہ جیتے ہیں۔ عارضہ رگ دل اور امراض سرطانی ان علاقوں میں کم ہیں جہاں گوشت خوری کا رواج کم ہے۔ اس انقلابی و حیران کن بیان کی تصدیق مندرجہ ذیل واقعات سے ہوتی ہے۔

گوشت خور افراد اور جدید تحقیق:

جدید تحقیق سے یہ حقیقت ثابت ہو گئی ہے کہ سبزی خوروں کی عمر بہ نسبت گوشت خوروں کے لمبی ہوتی ہے اس لیے موجودہ زمانہ میں گوشت نہ کھانے کی عادت زیادہ مقبول ہو رہی ہے۔ پچھلی سات صدیوں کے دوران غذا اور دل کے امراض کا تعلق معلوم کرنے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ جن ممالک میں گوشت یا اس سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال بطور انسانی غذا زیادہ ہے ان میں دل کے امراض سے ہلاک ہونے کی شرح

سب سے زیادہ ہے۔ فن لینڈ میں رہنے والے لوگ جو بہت زیادہ گوشت کھانے کے عادی ہیں ان میں دل کے امراض سے واقع ہونے والی شرح اموات سب سے زیادہ ہے۔ اس کے مقابلے میں امریکیوں میں، جن میں اکثر گوشت نہیں کھاتے، دل کے امراض سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد پچاس فیصد کم ہے، بہ نسب ان امریکیوں کے جو گوشت کھاتے ہیں۔ جاپان کے لوگ جو چربی وغیرہ کا استعمال بالکل نہیں کرتے ان میں شرح اموات دوسرے صنعتی ممالک کے لوگوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔

میلان یونی ورسٹی کے سائنسدانوں کی ریسرچ:

میلان یونی ورسٹی کے سائنس دان ایک سروے کے دوران اس نتیجہ پر پہنچے کہ جو لوگ چکنائی اور کولیسٹرول والی غذا کھاتے ہیں ان کے خون میں کولیسٹرول کی مقدار ان لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے جو سبزی خور ہوتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ حقیقت بھی سامنے آئی ہے کہ سبزیوں کی غذا میں موجود خاص اقسام کے ریشے خون میں موجود کولیسٹرول کو کم کرنے میں بڑی مدد دیتے ہیں یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ سبزیاں موٹاپے کو بھی روکتی ہیں۔

بوسٹن میں رہنے والے ۱۱۶ سبزی خوروں کے گروہ کا وزن گوشت خوروں کے وزن سے اوسطاً ۳۲ پونڈ کم تھا۔ کیونکہ سبزیوں والی غذا پیٹ کو بہت جلد پر کر دیتی ہے جس سے انسان سیر ہو جاتا ہے اور ایسی غذا روزانہ اتنے ہی حرارے پیدا کر دیتی ہے۔

بہت سے لوگ سبزی والی غذا کھانے سے اپنے جسم کا کافی وزن کھو دیتے ہیں اور اسی وجہ سے چست و چالاک نظر آنے کے علاوہ دل کے امراض، بلڈ پریشر اور ذیابیطس جیسے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ پچھلے دس سالوں کی تحقیق سے یہ حقیقت بھی واضح ہوگئی ہے کہ ایسی غذا جس میں چربی والا گوشت اور کولیسٹرول شامل ہو، دل کے امراض کا موجب بنتی ہے اور اس کے علاوہ چھاتی اور رحم کے کینسر کا بھی خطرہ بڑھ

جاتا ہے۔ جاپان میں رہنے والے لوگ کینسر کے امراض میں کم مبتلا ہوتے ہیں بہ نسبت ان امریکیوں کے جو گوشت خور ہوتے ہیں۔ جو لوگ ایسی غذا استعمال کرتے ہیں جس میں سیر شدہ چربی اور کولیسٹرول موجود ہو تو ان کی انتڑیوں میں ایسے کیمیائی اجزا جمع ہوجاتے ہیں جو کینسر کے پیدا کرنے میں مد ثابت ہوتے ہیں اور اس کے علاوہ ایسے لوگ دائمی قبض میں بھی مبتلا رہتے ہیں۔ چھاتی اور رحم کے کینسر کی افزائش ایسٹروجن ہارمونز کی وجہ سے بھی ظہور پذیر ہوتی ہے اور یہ ہارمونز انتڑیوں میں چربی جمع ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔

مختلف اقسام کی سبزیاں مثلاً پھول گوبھی، بند گوبھی، شلغم اور پالک کھانے سے جسم میں ایسے خامرے پیدا ہوجاتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کے بننے کو روک سکیں نیو یارک کی اسٹیٹ یونی ورسٹی کے پروفیسر سیکسن گراہم نے جو صدر شعبہ تحفظی ادویہ ہیں۔ معلوم کیا ہے کہ جو لوگ گوبھی جیسی بہت زیادہ سبزیاں کھاتے ہیں وہ کینسر کے مرض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ سبزیاں ان اشیاء کا راستہ روک لیتی ہیں جو کینسر بننے کا موجب ہوتی ہیں۔ ہمارے جسم میں اللہ تعالیٰ نے دانت، جبڑے اور نظام انہضام ایسے بنائے ہیں جن کے لیے ایسی غذا مرغوب ہے جو پتیوں والی سبزیوں پر مشتمل ہو، انسانی تاریخ میں زیادہ تر انسان ایسی غذا پر زندہ رہے ہیں جو عموماً پتوں والی سبزیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ امریکہ میں بھی اب ایسی غذا جس میں گوشت اور چربی شامل ہو، اتنی مرغوب نہیں رہی ہے جتنی کہ یہ ایک صدی پہلے تھی۔

امریکی عوام اوسطاً دو سو پونڈ سالانہ بکرے، گائے اور مرغی کا گوشت کھاجاتے ہیں جب کہ ۱۹۴۰ء میں یہی مقدار ۱۵۰ پونڈ سالانہ تھی۔

سبزیوں میں غذائیت پر تحقیق:

جدید تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ جسمانی طاقت کے لیے پروٹین کی بجائے

نشاستہ دار چیزیں کھانا زیادہ ضروری ہیں۔ جو سبزیوں، اناج، پھلیوں، اور پھلوں سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ سبزی خور کے لیے سبزیوں کی غذائیت کا علم ہونا ضروری نہیں ہے بلکہ اس کے لیے مندرجہ ذیل باتیں جاننا ضروری ہیں۔

بہت سے جانوروں میں موجود پروٹین مکمل ہوتی ہیں اس کے مقابلے میں سبزیوں میں موجود پروٹین نامکمل ہوتی ہیں۔ چونکہ ہمارے جسم کی نشوونما کے لیے مکمل پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم دو یا دو سے زیادہ ایسی سبزیاں ملا کر کھائیں کہ وہ مکمل پروٹین مہیا کر سکیں یا سبزی کے ساتھ تھوڑا سا گوشت ملا کر کھائیں۔ یہاں تین طریقے بیان کیے جاتے ہیں جن سے جسم کو مکمل پروٹین حاصل ہو سکتی ہے۔

۱۔ خشک مٹر کے دانے، لوبیا یا مسور کو اناج مثلاً جو گندم اور چاول وغیرہ کے ساتھ ملائیں۔

۲۔ انڈے، دہی، پنیر کو کسی سبزی کے ساتھ ملائیں۔

۳۔ مختلف پھلی دار سبزیوں کو گری دار میووں کے ساتھ ملائیں۔

اگر آپ اپنے جسم کی پروٹین کی ضروریات پوری کرنے کے لیے پروٹین رکھنے والی اشیاء کھائیں تو یہ خیال ضرور رکھیں کہ آپ کی غذا ایسی ہو جس میں اتنے حرارے موجود ہوں کہ آپ کے جسم کا وزن کم نہ ہونے پائے ورنہ آپ کا جسم پروٹین کو بطور ایندھن استعمال کرے گا اور اس وجہ سے جسم کی نشوونما رک جائے گی۔ سبزی خوروں کے لیے یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ ان کے جسم میں ضروری حیاتین اور معدنیات کی کمی بھی نہ ہونے پائے۔ خالص سبزی خور جو گوشت بالکل نہیں کھاتے ان کے جسم میں B12 حیاتین کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس لیے انہیں چاہیے کہ اپنی غذا کے ساتھ B12 حیاتین استعمال کریں۔ اگر آپ دودھ یا انڈے اور سبزیاں بطور غذا استعمال کرتے ہیں تو ان کے ساتھ ساتھ ایسی سبزیاں بھی کھائیں جن میں ضروری غذائیت یا

مقوی اشیاء موجود ہیں۔ اگر آپ متوازن غذا استعمال کریں گے تو پھر آپ کو حیاتین یا معدنیات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ انڈے، دہی، یا پنیر کے علاوہ اپنی غذا کا انتخاب مندرجہ ذیل گروہوں میں سے کریں:

۱۔ پھلیاں اور گری دار اشیاء۔

۲۔ اناج مثلاً گندم، جو اور چاول وغیرہ۔

۳۔ سبزیاں اور پھل مثلاً آلو، ٹماٹر، گوبھی، پالک، مالٹا، کینو، سنگترہ، خربوزہ اسٹرابیری۔

۴۔ گہرے سبز اور گہرے زرد رنگ کی سبزیاں اور پھل۔

۵۔ گھی یا نباتاتی تیل یا مارجرین ایک یا دو کھانے کے چمچے۔

اگر آپ سبزی خور نہیں بننا چاہتے تو یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر کھانے میں روزانہ صرف گوشت ہی استعمال کریں بلکہ کبھی کبھی سبزیاں بھی کھائیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو روزانہ سبزیاں کھانے کا عادی بنالیں تو پھر آپ آہستہ آہستہ گوشت کھانا چھوڑ دیں گے جو زیادہ چکنائی والا اور زیادہ حرارے پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔ سبزیاں ہر ایک کے لیے متوازی غذا مہیا کرتی ہیں اس لیے پھر بکری، گائے یا مرغی کا گوشت کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

سبزیوں سے سرطان کو فائدہ:

یہ بات آپ صحت سے متعلق مختلف رسالوں میں بار بار پڑھتے رہتے ہیں کہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے سرطان کا خطرہ کم ہوجاتا ہے، لیکن غدۂ مثانہ کے سرطان کے بارے میں یہ بات تسلسل اور یقین سے نہیں کہی جارہی تھی۔ اب ایک امریکی رسالے میں رپورٹ شائع ہوئی ہے۔ جس کے مطابق سبزیاں کھانے سے غدۂ مثانہ کے سرطان کا خطرہ بھی خاصا کم ہوجاتا ہے۔ اس حالیہ تحقیق میں بارہ سو سے زیادہ

ایسے مردوں سے ان کی غذا کے بارے میں معلومات حاصل کی گئیں جن میں سے تقریباً نصف غدۂ مثانہ کے سرطان کے مریض تھے۔ خاص طور پر ان مریضوں سے یہ بات معلوم کی گئی کہ اس مرض یعنی غدۂ مثانہ کے سرطان کی تشخیص سے قبل تین سے پانچ سال کے دوران میں وہ کیا غذا کھاتے رہے تھے۔ اس تحقیق سے نتیجہ یہ نکالا گیا کہ جو لوگ ہفتے میں ۲۸ بار یا اس سے زیادہ مرتبہ سبزیاں کھاتے رہے تھے ان کے لیے غدۂ مثانہ کے سرطان کا خطرہ ان لوگوں کی بہ نسبت ۳۵ فیصد کم ہو گیا جو ہفتے میں صرف چودہ مرتبہ یا اس سے بھی کم سبزیاں کھاتے رہے تھے۔ غدۂ مثانہ کے لیے پھول گوبھی، بند گوبھی کی قسم کی سبزیاں بہ ظاہر زیادہ مفید ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سبزیاں سرطان زدہ مادے کی سمیت کو ختم کر دیتی ہیں۔

شکاگو کے ایک ہسپتال کا واقعہ:

ایک بچہ شکاگو کے ہسپتال میں ایڈمٹ تھا۔ اس کے کئی آپریشن ہو چکے تھے اور بے شمار انجکشن اس لگے چکے تھے۔ اس کے باوجود اس کے کولہے کی ٹی بی زدہ ہڈی درست نہیں ہو رہی تھی۔ آخر کار اسے اس کے گھر بھیج دینے کا فیصلہ کر لیا گیا۔ معالجین نے صاف کہہ دیا کہ اب وہ اس کے لیے کچھ نہیں کر سکتے تھے۔

یوں اس اداس اور دل شکستہ بچے کو سوئزرلینڈ میں اس کے گھر مرنے کے لیے بھیج دیا گیا۔ پھر ایک معجزہ رونما ہوا۔ ایک دن جب وہ معمول کے مطابق ناشتے میں رول، مارملیڈ اور کافی سے اپنا پیٹ بھر رہا تھا، خاندان کا ایک بوڑھا دوست اس سے ملنے آیا۔ بوڑھے نے ایک عمر تبلیغی سفر میں گزاری تھی۔ خیر خیریت پوچھنے کے بعد بوڑھے نے بچے سے کہا، بیٹا اگر تم ایسی مردہ چیز کھاتے رہے تو ایک دن یقیناً مر جاؤ گے۔ جسم تو صرف زندہ چیزیں کھا کر ہی زندہ رہتا ہے۔

بچے نے پوچھا: یہ زندہ چیزیں کیا ہوتی ہے؟

نرم مزاج بوڑھے نے بڑے پیار سے کہا:

''بیٹا! تازہ بڑھتی ہوئی چیزیں خاص طور پر سبز اور زرد رنگ کی تازہ سبزیاں جن میں مٹی کی تمام اچھی چیزیں لبالب بھری ہوتی ہیں، سنگترے، لیموں اور دوسرے تمام تازہ پھل سورج کی توانائی اور حیات بخش رس سے بھرے ہوتے ہیں۔''

بچے نے بوڑھے کی یہ باتیں بڑے غور سے سنیں اور پھر اس روز سے وہ ایسی زندہ چیزیں خوب کھانے لگا جن میں قدرتی حیاتین، پروٹین اور معدنی نمک خوب بھرے تھے۔ اسی روز سے اس کے کولہے کی ہڈی کا زخم بھرنے لگا اور تمام علاج ناکام ہونے کے باوجود رفتہ رفتہ اس کی یہ تکلیف دور ہوگئی۔ جی ہاں! اس تازہ اور زندہ غذا نے ہی اس کی زندگی بچائی۔

امراض قلب کے لیے پھل اور سبزیاں:

برطانیہ میں امراض قلب کے ہاتھوں تقریباً ۴۰ فی صد اموات واقع ہوتی ہیں۔ ان اموات کو پھل اور سبزیوں کے ذریعہ سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ پھل اور سبزیوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو دل کے دردوں کو روکتا ہے۔

سبزیوں کا استعمال......درازیٔ عمر کا راز:

کیا آپ کا واسطہ کبھی کسی ایسی بیماری سے پڑا ہے جس کی بدولت لاکھوں جانیں غارت ہوگئی ہوں؟ اگر آپ اس کی وجہ جاننے کی بھرپور کوشش میں ہوں تو آیئے آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ ہماری روزمرہ خوراک کا اس سے کتنا گہرا تعلق ہے۔ آپ اس مضمون کو پڑھ کر یقیناً اپنی خوراک میں تبدیلی لائیں گے۔

یہ کیا ہوا وہ ۴۱ سال کی عمر میں ہی وفات پا گئے۔ وہ تو ایسے انسان تھے جن کے

پاس زندگی کی تمام نعمتیں تھیں وہ تو بڑے حوصلہ مند اور خوشحال دکھائی دیتے تھے۔ ان کے خاندان کے ساتھ کیا ہوگا یہ میری عقل سے بالاتر ہے کہ ایسا کیوں ہوا؟

آپ یقیناً کسی نہ کسی ایسے انسان کو ضرور جانتے ہوں گے جس کی موت دل کا دورہ پڑنے، حادثہ یا کینسر کی بدولت واقع ہوئی ہو۔ آپ کے دماغ میں کیا خیالات ابھرے؟ ایک لمحہ کے لیے آپ کی تمام تر توجہ آپ کی اپنی صحت پر ضرور مبذول ہوگئی ہوگی۔ آپ نے اس کے متعلق ضرور سوچا ہوگا کہ وہ کون سے طریقے ہیں جن پر عمل کر کے میں قبل از وقت موت کے منہ سے بچ سکتا ہوں۔

اگر آپ اس مضمون کو پڑھ رہے ہیں تو آپ کی تمام تر توجہ کا مرکز یقیناً خوشحال زندگی گزارنا اور اسے برقرار رکھنا ہوگا۔ اس کے لیے آپ میں احساس پیدا کرنے کی ضرورت ہے کہ آپ لازماً سبزی خور ہوں۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ہر تین اموات میں سے دو کے اسباب دل کے امراض اور کینسر ہوتے ہیں۔ ان اموات کی دو بڑی وجوہات ہیں جس کے لیے انسان کچھ کر سکتا ہے وہ سگریٹ نوشی اور ناقص غذا کا استعمال ہے۔ جب ہم غذا کے متعلق سوچتے ہیں تو تین قسم کی غذائیں جو مسائل پیدا کرتی ہیں مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ چربی والی غذائیں (خاص طور پر جانوروں کی چربی)

۲۔ موٹاپا

۳۔ بھوک کی کمی

اب میں آپ کو یہ بھی بتاتی جاؤں کہ یہ تینوں وجوہات جانوروں سے حاصل شدہ خوراک کی بدولت ہوتی ہیں۔

دل کے امراض:

سبزی خور لوگوں کی نسبت گوشت خور لوگوں میں دل کے امراض چالیس برس

کے بعد چار گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو سبزیات کا استعمال زیادہ کرتے ہیں اور ضرورت سے زیادہ کیلوریز کا خیال رکھتے ہیں ان میں کولیسٹرول کا لیول زیادہ نہیں ہوتا جس کی بدولت وہ دل کے امراض کا زیادہ شکار نہیں ہوتے۔ گوشت کا استعمال کرنے والے لوگوں میں دل کے امراض کا بڑا سبب کولیسٹرول اور زیادہ چربی کا استعمال ہے۔ ہم اپنے کھانوں میں جو چربی اور کولیسٹرول استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ تر جانوروں سے حاصل کیا جاتا ہے جب کہ ہمارے جسم کو بیرونی کولیسٹرول کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ہمارا جسم مناسب مقدار میں کولیسٹرول مہیا کرتا ہے جتنی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراک میں پھوک نہیں ہوتا، چربی بہت زیادہ ہوتی ہے لینولیک ایسڈ بہت کم اور زیادہ چربی ہونے کی وجہ سے ہمارے خون میں کولیسٹرول کا درجہ زیادہ رہتا ہے۔ آج کے دور میں جب کہ زیادہ تر اموات کو تمبا کو نوشی سے منسوب کر دیا جاتا ہے جب کہ اصل وجہ ناقص غذا اور مناسب غذا کا استعمال نہ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر جاپان میں امریکہ کی نسبت لوگ زیادہ سگریٹ نوشی کرتے ہیں لیکن جاپان میں دل کے دورے کی وجہ سے مرنے والوں کی تعداد امریکہ سے چار گنا کم ہے۔ اس کی بڑی وجہ ان کی غذا ہے جو خون کا کولیسٹرول بہت کم رکھتی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جو لوگ مکمل طور پر سبزی خور ہوتے ہیں اور جانوروں سے حاصل کی ہوئی کسی بھی غذا کو استعمال نہیں کرتے ان میں دل کے دورے کے امکانات ۱۴ فیصد ہوتے ہیں۔ وہ لوگ جو جزوی طور پر سبزی خور ہوتے ہیں یعنی وہ گوشت تو نہیں کھاتے لیکن دوسری غذائیں جو جانوروں سے حاصل کی جاتی ہیں ان کا استعمال کرتے ہیں ان میں ۳۹ فیصد دل کے دورے کے امکانات ہوتے ہیں۔ لیکن ان دونوں کی نسبت وہ لوگ جو گوشت کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے کے امکانات ۵۰ فیصد زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ نتائج عام آبادی سے حاصل کردہ ہیں۔

لیکن اگر آپ سبزی خور بھی ہیں اور تمباکو نوشی بھی نہیں کرتے تو آپ میں دل کے دورے کے امکانات اس سے بھی کم ہوں گے۔

ایک اور دلچسپ بات یہ ہے کہ وہ لوگ جو ہر روز خشک پھلوں کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورے امکانات ان کی نسبت جوان کا استعمال کبھی کبھار کرتے ہیں بہت کم ہوتے ہیں۔(ازماریہ اے یعقوب)

سبزی خور اور امراض قلب:

ایک عرصے سے یہ دعوا کیا جاتا ہے کہ سبزی خوروں کی صحت گوشت کھانے والوں کے مقابلے میں زیادہ بہتر ہوتی ہے اور وہ لمبی عمر پاتے ہیں۔مغربی جرمنی کے شہر ہائڈل برگ کے کینسر ریسرچ سنٹر میں ہونے والی حالیہ تحقیق سے اس بات کی توثیق ہوگئی ہے کہ سبزی خور دوسروں کے مقابلے میں امراض قلب کا کم شکار ہوتے ہیں۔اس سلسلے میں ۱۹۰۴ سبزی خوروں کا چار سال تک مطالعہ کرنے سے اندازہ ہوا کہ ان میں سے صرف ۳۶ امراض قلب کی وجہ سے ہلاک ہوئے۔جرمنی کی شرح اموات کے مقابلے میں یہ شرح ۸۰ فیصد کم ہے۔یہ انکشاف بھی ہوا کہ سبزی خور چھاتی،مثانے کے غدود اور آنتوں کے سرطان میں بھی شاذونادر ہی مبتلا ہوتے ہیں۔

یہ تحقیق مزید پانچ سال جاری رہے گی تاکہ حتمی فیصلہ ہوجائے۔

سبزی خوری کی افادیت کے سلسلے میں ایک اور مطالعے سے یہ بات بھی منکشف ہوئی ہے کہ گوشت خوری بلاواسطہ طور پر شراب نوشی کا ذریعہ بنتی ہے۔گوشت بکثرت کھانے کے نتیجے میں سستی اور کاہلی غالب آنے لگتی ہے جسے دور کرنے کے لیے مغربی ممالک کے لوگ شراب کا سہارا لیتے ہیں۔اس کے برخلاف سبزی خور کاہلی اور سستی کا شکار نہیں ہوتے۔چنانچہ انہیں شراب کے سہارے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔سبزی خوری سے ان کی ذہانت وفطانت بوجھل اور مکدر نہیں ہوتی جب کہ گوشت خوری ان کی

دشمن ہوتی ہے۔اسے بکثرت کھانے والے تشدد پسند، غصیلے اور جھگڑالو زیادہ ہوتے ہیں۔اس پر شراب اور ستم ڈھاتی ہے۔ یہ بات بھی نوٹ کی گئی کہ بہت کم سبزی خور شراب خور بھی ہوتے ہیں۔

سبزیاں خوشی پیدا کرنے والے ہارمونز پیدا کرتی ہیں:

کینیڈا یونی ورسٹی کی تحقیق:

سبزیاں انسانی مزاج پر خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہیں۔ یہ رپورٹ کینیڈا یونی ورسٹی کے پروفیسر مائیک بلم نے پیش کی ہے۔ان کا کہنا ہے کہ:

> ''سبزیوں میں موجود وٹامن اور پروٹین انسانی خوشی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ انسان میں دقیانوسیت کا خاتمہ کرکے خوشی پیدا کرنے والے ہارمونز کا اخراج کرتی ہیں۔''

انہوں نے ۱۶۰ افراد پر تحقیق کے بعد نتیجہ اخذ کیا ہے کہ سبزی خور افراد گوشت خور افراد کی نسبت زیادہ خوش مزاج ہوتے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ سبزیاں انسانی صحت کے علاوہ انسانی نفسیات پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔

سبزیاں اور پھل کھایئے دل کی بیماریوں سے بچیئے:

کیمبرج یونی ورسٹی کے ماہرین کی تحقیق کے مطابق پھل اور سبزیوں کے روزانہ استعمال سے دل کے امراض پر قابو پایا جاسکتا ہے اور وٹامن سی کے وافر استعمال سے قلبی امراض کے خدشات دور ہوسکتے ہیں۔ ان ماہرین کے مطابق مالٹے، گریپ فروٹ، سیب اور کیلوں کے علاوہ ہری سبزیوں سے وٹامن سی کی وافر مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

موضوع:۴۱

بغیر منڈیر والی چھت پر سونے کی ممانعت
اور اس میں حکمت

بغیر منڈیر والی چھت پر سونا منع ہے:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کسی ایسی چھت پر سونے سے منع فرمایا جس کے آس پاس مناسب بلند منڈیر نہ ہو۔''

(مشکوٰۃ جلد دوم حدیث نمبر ۴۴۴۳)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد میں حکمت:

ظاہر ہے کہ رات کو اگر آدمی پیشاب وغیرہ کے لیے اٹھے اور اندھیرے میں پتہ نہ چلے اور پھر نیند سے آنکھیں بھی بوجھل ہو رہی ہوں، تو ایسی صورت میں بغیر منڈیر والی چھت سے گرنے کے امکانات بہت زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے منع فرمایا کہ کہیں کسی کو کوئی صدمہ نہ پہنچ جائے۔

کسی ایسی چھت پر سونا جہاں منڈیر نہ ہو خطرہ سے خالی نہیں ہوتا۔ بعض دفعہ رات کی تاریکی میں سونے والا اچانک یا کسی ضرورت کے لیے اٹھتا ہے تو ذرا سی غفلت سے جس کا نیند کے باعث بڑا احتمال ہوتا ہے۔ نیچے گر جاتا ہے۔

بعض لوگ نیند میں ہی چلنا پھرنا شروع کر دیتے ہیں، یہ بیماری ہوتی ہے۔ پھر نیند میں بسا اوقات انسان بھول چکا ہوتا ہے کہ وہ کہاں اور کیسی جگہ سو رہا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت پر عمل نہ کرنا بازو ٹوٹنے کا سبب بن گیا:

میرے ایک دوست کا بیٹا اپنے دومنزلہ مکان کی چھت پر ایک دفعہ منڈیر کے بالکل ساتھ جو کچھ زیادہ بلند نہ تھی چارپائی بچھائے رات کو سورہا تھا۔ نہ معلوم کیوں کر بیدار ہوا۔ منڈیر کی جانب ہی پاؤں لٹکا کر گویا چارپائی سے اترنے لگا دھڑام سے نیچے زمین پر آن گرا۔ نیچے کوڑے کا ڈھیر تھا۔ صرف اس کے دونوں بازو ٹوٹ گئے۔ زمین سخت ہوتی تو جان کھو بیٹھتا۔ (اسلامی اصول صحت)

موضوع:۴۲

مٹی کھانے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

مٹی کھانا خودکشی ہے:

امت مسلمہ کے غم خوار آقا رسول عربی صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے غلاموں کو ہر اس چیز سے منع فرمادیا ہے جو ان کے لیے نقصان کا باعث تھی۔ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص مٹی کھاتا ہے تو گویا خودکشی کرتا ہے۔'' (طبرانی کتاب الطب نبوی از حافظ ابی نعیم)

حضرت سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ مٹی نہ کھایا کرو، کیونکہ اس میں تین (بڑے) نقصانات ہیں۔ ایک یہ کہ ہمیشہ کی بیماری ہے، دوسرے اس سے پیٹ خراب ہوجاتا ہے اور تیسرے اس سے انسان کا رنگ زرد ہوجاتا ہے۔'' (جامع کبیر)

مٹی کھانا ہر مسلمان پر حرام ہے:

عام طور پر بچوں یا عورتوں کو یہ بدعادت پڑ جاتی ہے۔ ایسے بچے اور عورتیں کئی امراض میں مبتلا ہوکر قبل از وقت قبر میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سختی سے اس کا کھانا منع فرمایا اور اس کا کھانا حرام قرار دیا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس فرمان پر جدید سائنس کیا کہتی ہے، ملاحظہ فرمائیں:

مٹی اور جدید سائنسی تحقیق:

مٹی اپنی خاصیت میں پاک ہے جب تک اس پر ناپاکی نہ لگے وہ پاک رہتی ہے لیکن مٹی کھانے کی چیز نہیں مٹی کھانا یا مٹی کی ملاوٹ والی چیز کھانا نہایت مضرِ صحت ہے مٹی کے اجزاء معدے میں ہضم نہیں ہو پاتے بلکہ وہ اجزاء معدہ اور آنتوں میں بیٹھ جانے پر کیڑے پیدا کرتے ہیں اور یہ کیڑے آنتوں سے غذا چوس لیتے ہیں جس سے جسمانی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے اور جگر میں جا کر مختلف امراض جگر پیدا کر دیتے ہیں۔ مثلاً یرقان وغیرہ۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ:

> ''مٹی کھانے سے معدہ کے ساتھ ساتھ جگر کے افعال میں بھی زبردست نقص واقع ہو جاتا ہے اور پورا خون پیدا نہیں ہوتا اور کے اس کے علاوہ مٹی میں بھاری ذرات موجود ہوتے ہیں جو صحت کے لیے مضر ہیں۔''

موضوع:۴۳

مسواک کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

مسواک سنن کے آئینہ میں:

دانت کی صفائی اسلام کے نظام کا اہم حصہ ہے کیونکہ صفائی نہ ہونے کی وجہ سے جراثیم اور کیڑوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے، یہ بہت اہم چیز ہے جس سے غفلت برتی جاتی ہے۔ اصلاحی نقطہ نظر سے ہم سنت کے آئینہ میں اس کی اہمیت مندرجہ ذیل پیش کرتے ہیں۔

حضرت عبداللہ بن حداد سے منقول ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''مسواک کرنا فطرت ہے۔''

مطلب یہ ہے کہ مسواک کرنا امور فطرت میں داخل ہے۔ ایک دوسری حدیث میں دس چیزوں کو امور فطرت میں خصوصیت کے ساتھ بیان فرمایا ہے:

۱۔ مونچھیں کترنا۔

۲۔ داڑھی بڑھانا۔

۳۔ مسواک کرنا۔

۴۔ ناک میں پانی ڈالنا۔

۵۔ ناخن تراشنا۔

۶۔ انگلیوں کے جوڑوں کو دھونا۔

۷۔بغل کے بال صاف کرنا۔

۸۔**عانة** (شرمگاہ) کے بال صاف کرنا۔

۹۔استنجا کرنا۔

۱۰۔کلی کرنا۔

اسی طرح ایک حدیث میں مسواک کو انبیاء علیہم السلام کی سنت فرمایا گیا ہے۔ چنانچہ حضرت ملیح بن عبداللہ الخطمی اپنے باپ سے اور وہ اپنے دادا سے نقل کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پانچ چیزیں رسولوں کی سنت ہیں:

۱۔حیا

۲۔بردباری

۳۔پچھنے لگوانا

۴۔مسواک کرنا۔

۵۔عطر لگانا۔

غرض دیگر احادیث میں بھی مختلف امور کے ساتھ مسواک کو بھی انبیاء کی سنت قرار دیا گیا ہے۔ جو لوگ مسواک کا استعمال پابندی سے کرتے ہیں۔ وہ بڑے خوش نصیب ہیں کہ تمام انبیاء علیہم السلام کی سنت کا ثواب بھی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور جو لوگ غفلت اور سستی میں مسواک نہیں کرتے وہ گویا نعمت عظمیٰ سے محروم ہو کر نقصان اور خسارے میں ہیں۔

بعض احادیث میں مسواک کی تاکید کی گئی ہے۔ حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''مسواک کا استعمال اپنے لیے لازم کرلو۔ کیونکہ اس میں منہ کی پاکیزگی اور حق تعالیٰ کی خوشنودی ہے۔''

ایک حدیث میں ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔''

(زادالمعاد)

ایک اور حدیث میں ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔'' (بحوالہ زادالمعاد۔ معمولات نبوی)

ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس کچھ لوگ آئے جن کے دانت صاف نہ ہونے کی وجہ سے پیلے ہو رہے تھے۔ آپ کی نظر پڑی تو فرمایا:

''تمہارے دانت پیلے پیلے کیوں نظر آ رہے ہیں؟ مسواک کیا کرو۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اکثر فرماتے ہیں:

''مسواک کیا کرو کیونکہ مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب تعالیٰ کی رضا کا سبب ہے۔ جب کبھی جبرئیل علیہ السلام آئے مجھے مسواک کی تاکید کی حتیٰ کہ مجھے ڈر ہوا کہیں مجھ پر اور میری امت پر مسواک فرض نہ ہو جائے۔'' (ابن ماجہ)

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کہتی ہیں کہ:

''ہم نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے وضو کا پانی اور مسواک تیار رکھتے تھے جس وقت بھی خدا کا حکم ہوتا آپ اٹھ بیٹھتے تھے اور مسواک کرتے تھے پھر وضو کر کے نماز ادا فرماتے تھے۔'' (مسلم)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:

''نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا میں تم لوگوں کو مسواک کرنے کے بارے میں بہت تاکید کر چکا ہوں۔'' (بخاری)

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ارشاد فرمایا:

''مسواک منہ کو صاف کرنے والی اور کدا کو راضی کرنے والی ہے۔'' (نسائی)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے منہ کی صفائی پر بہت زور دیا ہے۔ فرمایا:

طھروا افواھکم (بزار)

''اپنا منہ صاف رکھو۔''

دانت اور منہ کی صفائی کے سلسلے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک پر بہت زور دیا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب نیند سے بیدا ہوتے تو اپنا دہن مبارک مسواک سے صاف فرماتے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے بیوٹی بکس میں کیا ہوتا تھا؟:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات کا اگر مطالعہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ آپ جنگ اور سفر میں جو چیزیں لے جایا کرتے تھے۔ ان میں مسواک، کنگا، خلال شامل ہوتے تھے یعنی ایک مکمل بیوٹی بکس ہوتا تھا۔

مسواک کرنے میں سستی کی پیشن گوئی:

ہمارے پیارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

لولا ان اشق علی امتی لا مرت ھم بالسواک مع کل صلوٰۃ

گویا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پندرہ سو سال پہلے یہ خدشہ ظاہر فرما دیا تھا کہ مسواک کے بارے میں میری امت سستی سے کام لے گی اور اسے ایک بوجھ سمجھے گی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہر نماز میں مسواک کرنے کا حکم اس لیے صادر نہیں

فرماتے کہ آپ کی پیاری امت اسے بوجھ نہ سمجھے۔

آج مسواک پر سختی سے عمل نہ کرنے کا نتیجہ آپ کے سامنے ہے۔ یورپ کے اکثر شہروں میں آپ کو کوئی ایک آدمی نظر نہیں آئے گا جس کے تمام دانت صحیح سالم ہوں۔ آٹھویں سال میں بچوں کی داڑھوں کو کیڑا لگ جاتا ہے۔ داڑھوں میں بے حد ضروری داڑھ عموماً بوسیدہ ہو جاتی ہے اب یہ بیماریاں ہمارے ملک میں بھی عام ہو رہی ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا شدت سے مسواک کرنا:

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اتنی شدت سے مسواک کیا کرتے تھے کہ بعض اوقات مسوڑھے سرخ ہو جایا کرتے تھے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا کہ آپ اتنی شدت سے مسواک کیوں کرتے ہیں تو آپ نے فرمایا:

''ملائکہ بہت نازک مخلوق ہوتے ہیں۔ معمولی سا تعفن بھی ان کی طبیعت پر ناگوار گذرتا ہے۔ اس لیے میں اپنے دانتوں کو زیادہ صاف رکھنے کا اہتمام کرتا ہوں۔''

مسواک اور زنا:

ایک اور حدیث میری نظر سے گذری ہے۔

اس کا مفہوم اس طرح ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ایک بار صحابہ رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کی محفل میں بیٹھے ہوئے تھے۔ آپ نے صحابہ سے فرمایا:

''مسواک کیا کرو۔ اگر چھوڑ دو گے تو زنا پھیل جائے گا۔''

صحابہ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم مسواک کا زنا سے کیا تعلق؟

آپ نے فرمایا:

''مرد وزن (میاں و بیوی) کا جو جنسی تعلق ہے اس کا آغاز بوس و کنار سے ہوتا ہے۔ اگر دونوں میں سے کسی ایک کے منہ سے تعفن محسوس ہو رہا ہو تو وہ عورت یا مرد چاہے کتنے بھی حسین ہو، تعفن نفرت کا باعث ہوگا اور وہ جنسی تسکین کے لیے دوسرا راستہ ڈھونڈیں گے۔''

حدیث کی حقانیت کی دلیل ایک امریکی نومسلم کی زبان سے:

میں نے یہ حدیث نیویارک میں ''اسلام میں ڈینٹل ہیلتھ'' کے موضوع پر ایک لیکچر دیتے ہوئے سنائی تو امریکہ کے ایک نومسلم نے مجھے بتایا کہ میں نے اپنی بیوی کو صرف اس لیے طلاق دی کہ اس کے منہ سے بدبو آتی تھی۔

کھانے کے بعد مسواک کرنا:

الحمدللہ! ہمارے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے تھے اور وضو بغیر مسواک کے نہیں کیا کرتے تھے۔ جب بھی انسان کھانا کھائے گا اور کھانا کھا کر وضو کرے گا اور مسواک کرے گا تو نقصان سے بچے گا بلکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کھانے سے پہلے ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے۔

مسواک کے آداب اور طریقہ:

مسواک اگرچہ جمہور علماء کے نزدیک سنت ہے، فرض ہے یا واجب نہیں ہے۔ مگر اس کے باوجود اس کے آداب و مستحبات کی رعایت نہایت ضروری ہے۔ اس میں کوتاہی کرنا اور لاپرواہی برتنا نقصان دہ ہے۔

حضرت عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے منقول ہے کہ مسواک اس طرح پکڑے کہ انگلی مسواک کے نیچے اور انگوٹھا اوپر کی طرف مسواک کے منہ کے نیچے اور باقی انگلیاں مسواک کے اوپر رہیں۔ مسواک داہنے ہاتھ سے کی جائے بائیں ہاتھ سے مسواک کرنا شیطان کا فعل ہے۔ اس کے علاوہ مسواک کو مٹھی میں بند کر کے نہ کی جائے۔ مسواک کرنے سے پہلے ثواب کی نیت کی جائے۔ پہلے داہنی جانب اور پھر بائیں جانب مسواک کی جائے۔

کم سے کم تین مرتبہ کی جائے اور ہر مرتبہ نیا پانی لے کر استعمال کی جائے۔ مسواک کرنے سے پہلے اور کرنے کے بعد دھو کر رکھی جائے۔

مسواک کرنے میں اعتدال برتا جائے مسواک نرم ہونی چاہیے۔ مسواک ابتدا میں انگلی کے برابر موٹی اور ایک بالشت لمبی ہونی چاہیے۔ مسواک کو چوسا نہ جائے۔ مسواک کرنے کے بعد کھڑی کر کے رکھی جائے، ادھر اُدھر نیچے نہ ڈالی جائے، مسواک اگر سوکھ گئی ہو تو اسے پانی سے تر کر لیا جائے اور گلاب کے پانی میں تر کرنا اور بہتر ہے۔ مسواک دونوں طرف سے استعمال نہ کی جائے کسی دوسرے کی مسواک بغیر اجازت استعمال نہ کی جائے۔

قابل توجہ نکتہ یہ ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کس میڈیکل کالج میں پڑھے؟ اللہ رب العزت تو خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو اُمی کہہ رہا ہے۔ تاجدار حکمت صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات پاک کی تعلیم کا مبدا اور سرچشمہ اللہ کی ذات تھی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات طیبہ کے وہ اصول جو آج اپنے گوناگوں فوائد کے ساتھ منظر عام پر آ رہے ہیں، آپ نے آج سے چودہ صدیاں قبل بغیر کسی کالج اور یونی ورسٹی کی تعلیم کے بیان فرما دیئے۔ ایسے میں ہماری نگاہیں اس عظیم حق کے سامنے کیوں نہ جھکیں، ہم یہ کیوں نہ تسلیم کریں کہ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا ہر فرمان حق اور درست ہے۔

اب ہم مسواک نہ کرنے کے میڈیکل نقصانات اور مسواک جیسی عظیم سنت

مبارکہ پر چند جدید سائنسی تحقیقات پیش کرر ہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

دانتوں کی صفائی اور حفظان صحت:

حفظان صحت کے سلسلہ میں دانتوں کی صفائی جس درجہ اہمیت رکھتی ہے وہ اظہر من الشّمس ہے یہ بات تو سب جانتے ہیں کہ دانتوں کا ہضم غذا کے ساتھ گہرا تعلق ہے اگر یہ درست نہ ہوں گے تو غذا کے ساتھ فاسد اور خراب مادے حل ہو کر غذا کو فاسد کر دیں گے۔ نتیجتاً پرورش انسانی کرنے والی غذائیں بھی خراب ہو کر صحت انسانی کو تباہ و برباد کرنے اور مختلف امراض کی پیدائش کا سبب بنیں گی۔ ظاہر ہے کہ جب مسوڑھوں میں پیپ پڑ جاتا ہے اور مسوڑھوں پر ذرا انگلی لگانے سے خون نکلتا ہے اور یہ خون اور پیپ غذا کے ساتھ پیٹ میں جاتا ہے تو یہ صورت حال معدہ اور آنتوں کے لیے انتہائی مضرت رساں ہوتی ہے اس لیے ہادی برحق صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کا خاص خیال رکھنے کی تاکید کی اور اپنی تعلیمات و معمولات میں مسواک کی جانب سب سے زیادہ توجہ مبذول فرمائی۔

مسواک اور دانتوں کی صفائی:

دانتوں اور منہ کی صفائی سے کسی بھی عقل مند کو انکار نہیں ہو سکتا۔ ہر شخص جانتا ہے کہ اگر منہ اور دانت گندے ہوں گے، تو بات کرتے وقت منہ سے بدبو کے بھبھو کے نکلیں گے۔ کوئی بھی انسان خوشی سے ایسے شخص سے ہم کلام ہونا بھی پسند نہ کرے گا۔ مسواک نہ کرنے سے بعض اوقات مسوڑھوں میں پیپ پڑ جاتی ہے۔ دانت ہلنے لگتے ہیں اور بالآخر نکل جاتے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت دانتوں کا میل کچیل اور گندے جراثیم کھانے کے ساتھ مل کر معدے میں چلے جاتے ہیں جس سے بہت سے امراض معدہ و جگر پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ بات تجربے سے ثابت ہے کہ پابندی سے مسواک

کرنے والے بلغمی امراض اور سل اور دق وغیرہ سے محفوظ رہتے ہیں۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جو پابندی سے مسواک کر کے اپنے جسم کو مختلف امراض کی آماج گاہ بننے سے بچانے کے ساتھ اپنے آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کی سنت جمیلہ پر عمل کا ثواب کماتے ہیں۔

تنبیہ: مسواک کرتے وقت پاس پانی ضرور ہو تاکہ جب بھی مسواک منہ سے نکالے تو دھولے اور کلی بھی کرے۔ اگر بغیر دھوئے منہ میں ڈالے گا تو یہ گھناؤنا سا فعل بھی ہوگا اور وہ میل جو دانتوں سے اتر کر مسواک کے ریشوں کو لگا تھا، دوبارہ منہ میں چلا جائے گا۔ مسواک کو چوسے بھی نہیں کہ اس سے بعض امراض پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ واللہ اعلم!!

پوپلے دانت کیوں ہوتے ہیں؟:

صبح سویرے اٹھ کر دانت صاف کرتے ہوئے بہت سستی آتی ہے۔ دل چاہتا ہے کہ بغیر منہ ہاتھ دھوئے اور بغیر دانت صاف کیے ہی ناشتہ کرنے بیٹھ جائیں، لیکن کبھی تو امی کے خوف سے اور کبھی ابو کے ڈر سے دانت صاف کرنے ہی پڑ جاتے ہیں۔ اس کے باوجود آپ نے کبھی یہ سوچا کہ دانت صاف رکھنے کے کتنے فائدے ہیں اور گندے دانتوں کے کتنے نقصانات ہیں؟

اگر آپ روزانہ پابندی سے دانت صاف نہیں کریں گے تو آپ کے منہ سے بدبو آنا شروع ہو جائے گی۔ پھر معلوم ہے کیا ہوگا؟ آپ کا کوئی دوست بھی آپ کے پاس بیٹھنا پسند نہیں کرے گا۔ رفتہ رفتہ آپ کے دانت پیلے پڑتے جائیں گے اور آخر کار وقت سے پہلے ٹوٹ جائیں گے اور پھر آپ کے دوست آپ کو ''پوپلا... پوپلا'' کہہ کر چھیڑیں گے۔ آپ جانتے ہیں کہ پوپلا کسے کہتے ہیں؟ جس کے منہ میں دانت نہیں ہوں، اسے پوپلا کہتے ہیں۔

دانتوں میں دکھائی نہ دینے والے ذرات کے خطرناک اثرات:

خراب دانتوں کے اور بھی بہت سارے نقصانات ہیں۔ جو چیز بھی آپ کھاتے ہیں اسے پہلے دانتوں ہی سے چباتے ہیں۔ اس کے بعد وہ چیز آپ اپنے حلق سے نیچے اتارتے ہیں۔ اگر آپ صحیح طرح سے دانت صاف نہیں کریں گے تو چبائی ہوئی چیز کے باریک باریک ذرات آپ کے دانتوں میں پھنسے رہ جائیں گے۔ دکھائی نہ دینے والے خطرناک جراثیم ان ذرات پر آ کر جمع ہو جائیں گے۔ اس کے بعد آپ جو چیز بھی کھائیں گے، یہ جراثیم اس پر چپک جائیں گے اور آپ کے پیٹ میں اتر جائیں گے پھر یہ ہوگا کہ آپ کے پیٹ میں بھی یہ جراثیم جمع ہونے لگیں گے اور آپ کو بیمار کر دیں گے۔

دانتوں کے امراض اور جراثیم اور تحقیقات:

انیسویں صدی کے دوران ولوگبی ملر نے کئی حیاتیات دانوں کی قیادت کرتے ہوئے، دانتوں کی بوسیدگی کے متعلق کیمیائی، جراثیمی نظریہ پیش کیا۔ یہ نظریہ بتاتا ہے کہ کسی بھی دانت کے اوپری مینا یا انیمل میں بوسیدگی کی وجہ تیزاب ہوتا ہے یہ تیزاب اس وقت پیدا ہوتا ہے جب منہ میں رہ جانے والے غذائی ریشوں میں خمیر پیدا ہوتا ہے۔ اس خمیر کو جراثیم ہی ممکن بناتے ہیں۔

یہ بات تو یقینی ہے کہ منہ میں جراثیم موجود ہیں تمام صحت مند جانوروں اور پودوں میں جراثیم موجود ہیں۔ انسان بھی جراثیم سے پاک نہیں۔ ہمارے جسم میں بھی جراثیم کے رہنے اور پھلنے پھولنے کے لیے بہت سی جگہیں ہیں۔ ایسی جگہوں میں سے ہر ایک میں جراثیم، وائرس اور متعلقہ وجودوں کے معاشرے موجود ہیں۔ منہ بھی ایک ایسی ہی جگہ ہے۔ تحقیق کرنے والوں نے جب زیادہ قریب سے منہ کا معائنہ کیا ہے تو انہیں معلوم ہوا ہے کہ منہ میں جراثیم کے رہنے کی ایک سے زیادہ جگہیں ہیں اور ہر جگہ

میں جس قسم کے جراثیم رہتے ہیں وہ دوسری جگہ میں رہنے والے جراثیم سے تھوڑے بہت مختلف ضرور ہیں۔

منہ میں رہنے والے جراثیم کو جن چیزوں کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ان میں سے ایک اہم چیز تھوک اور تھوک کا بہاؤ ہے۔تھوک کا مائع جراثیم اور وائرس کو اپنے ساتھ بہالے جاتا ہے جب انسان تھوک نگلتا ہے تو جراثیم اور وائرس معدے میں چلے جاتے ہیں اور وہاں مر جاتے ہیں۔

لوگوں میں تھوک پیدا کرنے کی صلاحیت مختلف ہوتی ہے لیکن کم سے کم شرح بہاؤ کے باوجود بھی تھوک کا بہاؤ اتنا ضرور ہوتا ہے کہ یا تو جراثیم کو کسی سطح سے پیوست رہنا پڑتا ہے ورنہ وہ ساکت جگہوں تک محدود ہو جاتے ہیں ان ساکت جگہوں کے گرد ہی دانت ہوتے ہیں۔

منہ میں کئی طرح کی سطحیں ہوتی ہیں۔بعض جراثیم خاص جگہوں ہی میں نشو ونما پاتے ہیں۔زبان، رخسار، مسوڑھے، دانت، دانتوں اور مسوڑھوں کے درمیان۔ان سب جگہوں میں الگ الگ قسموں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔الگ الگ جگہوں کے لحاظ سے جراثیموں کی تعداد بھی مختلف ہوتی ہے۔مثال کے طور پر منہ کے اندر موجود مختلف درزوں، کاٹنے والی سطحوں، ہموار سطحوں اور دانتوں کے درمیان جگہوں میں اتنی زیادہ تعداد جراثیم کی ہوتی ہے کہ صرف دانت کا میل صاف کرنے ہی سے نجات ملتی ہے۔

انسان جب پیدا ہوتا ہے تو اس کا منہ عام طور پر جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔پھر دوسرے لوگوں کی تھوک سے اسے جراثیم ملنا شروع ہوتے ہیں۔جراثیم کی یہ فراہمی زیادہ تر ماؤں کی تھوک سے ہوتی ہے۔

منہ میں جراثیم کی کالونیاں بننے کا آغاز ایروبک جراثیم سے ہوتا ہے۔اس قسم کے جراثیم وہ ہوتے ہیں جو آزاد آکسیجن کی موجودگی ہی میں زندہ رہ سکتے ہیں۔جلد ہی

وہ جراثیم بھی کالونیاں بنانے لگتے ہیں جو آکسیجن کے بغیر بھی زندہ رہ سکتے ہیں۔

منہ میں جراثیم کی ابتدائی کالونیوں کو مخاطی خلیات سے وابستہ رہنا پڑتا ہے۔ تاہم بہت سے جراثیم تب ہی کالونیاں بساتے ہیں۔ جب دانت نکل آتے ہیں دانت کی سطحیں ایسے جراثیم کو رہنے کے لیے جگہ فراہم کرتی ہیں۔

جراثیم کے علاوہ وائرس بھی منہ میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے جراثیم، وائرس اور ان کے متعلقات کے لیے مائیکروب کا لفظ استعمال کرنا بہتر ہے۔

مائیکروب کی ایک تہہ تیزی سے دانتوں پر جمتی جاتی ہے اور ایسی مناسب کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس میں وہ جراثیم پھلے پھولتے ہیں۔ جنہیں آکسیجن نقصان پہنچاتی ہے۔ اس قسم کے جراثیم میں ویلونیلا، بیکٹیر ونڈ و اور فیوز و بیکٹیریم شامل ہیں۔ زبان کے نیچے اور دانتوں پر جمی ہوئی میل (بالخصوص جب کہ کئی دن سے دانت صاف نہ کیے ہوں) ایسے جراثیم کے لیے بہت سازگار ماحول فراہم کرتی ہے۔ مسوڑھوں کے درمیان جو خالی جگہ ہوتی ہے وہ بھی جراثیم کی کالونیاں بسانے کے لیے اچھی جگہ ثابت ہوتی ہے۔

جراثیم کے لیے تھوک بھی غذا ہے اسی طرح وہ سیال بھی جو مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان شگافوں سے نکلتا ہے ایسے اجزا سے بھرپور ہوتا ہے جو خون سے آتے ہیں۔ مائیکروب خود بھی غذائی جالے بنا لیتے ہیں ان جالوں میں ایک قسم کے جراثیم کے تیار کردہ مادے دوسری قسم کے جراثیم کھا لیتے ہیں۔

دانتوں کے جراثیم پر امریکی ڈاکٹر کے تجربات:

مشی گن یونی ورسٹی کے والٹر لوزک نے اس سلسلے میں ''خاص قسم کی میل کا مفروضہ'' پیش کیا ہے اس مفروضے کی بنیاد تجربات پر ہے اور اس کے مطابق دانتوں کی میل میں موجود جراثیم مسوڑھوں اور دانتوں کے درمیان خلا پیدا کرتے ہیں۔

بالخصوص ایک خاص جراثیم ایس میوٹانز اس کا باعث ہے۔ دانتوں کا خراب ہونا چھوت کی بیماری ہے اوراس سے بچاؤ کی تدبیر ایس میوٹانز کے خلاف مزاحمت ہے۔

والٹرلوزک کی بات کہ ایس میوٹانز سے دانت خراب ہوتے ہیں۔ جانوروں کی حد تک مسلمہ ہے لیکن انسان کے لیے ابھی یہ بات پورے وثوق سے نہیں کہہ سکتے اس لیے کہ والٹر نے جن تجربات ومشاہدات کی بنیاد پر مفروضہ قائم کیا ہے وہ جانوروں ہی میں دیکھے گئے ہیں۔ تاہم بہت سے تحقیق کرنے والوں نے انسانی منہ سے بھی میل حاصل کرکے اس پر تحقیق کی ہے۔ ان انسانوں میں بچے اور بالغ افراد دونوں شامل ہیں۔ اس تحقیق کے ذریعے یہ معلوم کرنے کی کوشش کی گئی ہے کہ کسی خاص قسم کے جراثیم کا دانت خراب کرنے سے تعلق ہے یا نہیں۔

اس تحقیق کی ایک اچھی مثال ۱۹۶۹ء میں ڈویکس اوراس کے ساتھیوں نے پیش کی انہوں نے تیرہ برس کے ۲۹ بچوں کا معائنہ کیا ان تمام بچوں کے معائنے کے ذریعے ایس میوٹانز اور ایس سینگوئس جراثیم کے تعلق کو دریافت کرنے کی کوشش کی گئی۔ دیکھا گیا کہ دانت کی کسی خاص جگہ پر ان جراثیم کی موجودگی ہوتی ہے یا نہیں۔ چونکہ میل کے جراثیم پیچیدہ ہوتے ہیں۔ اس لیے زیادہ تر معائنوں میں صرف چند انواع ہی نظر آسکیں۔ عام طور پر جو جراثیم ملے وہ ایس میوٹانز نوع سے تھے۔

(از ڈاکٹر زبیر خان)

پیلو مسواک:

میدانی اور پہاڑی علاقوں میں کثرت سے پیدا ہونے والا خودرو درخت پیلو ہمارے لیے اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ یوں تو اس کے پتے، پھول، پھل اور چھال اپنے اندر بے شمار خوبیاں رکھتے ہیں اور بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن اس درخت کا جو حصہ سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے وہ اس کی شاخیں ہیں جنہیں مسواک

کہا جاتا ہے۔ مسواک کے بارے میں اتنا کہہ دینا کافی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک کے استعمال کی بہت زیادہ تاکید فرمائی ہے۔ مسواک دیگر درختوں مثلاً زیتون، نیم، کیکر، سکھ چین وغیرکی بھی استعمال کی جاتی ہے، لیکن اس مضمون میں چونکہ صرف پیلو کے خواص پر گفتگو ہو رہی ہے اس لیے ہم اپنی تحریر کو پیلو تک ہی محدود رکھیں گے۔

پیلو دانتوں کی صفائی کے لیے دنیا کے بیشتر ملکوں میں ٹوتھ برش کے طور پر رائج ہے۔ اس لیے اسے ''ٹوتھ برش ٹری'' بھی کہا جاتا ہے۔ جس فرد نے ٹوتھ برش ایجاد کیا اس کے ذہن میں ٹوتھ برش بنانے کا خیال مسواک کو دیکھ کر ہی آیا ہوگا۔ گو کہ آج کل ٹوتھ برش کی تشہیر بہت زیادہ ہونے لگی ہے، اس کے خوبصورت اور خوش رنگ ہونے کی وجہ سے ٹوتھ برش کا استعمال زیادہ ہے اور بدقسمتی سے ٹوتھ برش کا استعمال ہماری سماجی حیثیت کے تعین کا پیمانہ بھی بن گیا ہے، لیکن اگر سرسری نگاہ سے ہی جائزہ لے لیا جائے تب بھی مسواک کو کئی اعتبار سے ٹوتھ برش پر فوقیت حاصل ہے۔

☆ آپ مسواک کے ریشوں کو اپنے ہاتھ کی پشت پر پھیر کر دیکھیں۔ آپ کو ان کا لمس بہت نرم اور ملائم محسوس ہوگا اور ان سے کسی طرح کی خراش پیدا نہ ہوگی۔ اس کے مقابلے میں نرم سے نرم ٹوتھ برش بھی چبھن اور خراش کا باعث بنتا ہے۔

☆ مسواک جس درخت سے حاصل کی جاتی ہے اس درخت کے مفید خواص اس میں موجود ہوں گے اور دانتوں، مسوڑھوں، منہ اور حلق کے لیے یہ مسواک فائدہ مند ہوگی۔ ٹوتھ برش پہلے جانوروں کے بالوں سے بنائے جاتے تھے، اب زیادہ تر مصنوعی اور کیمیائی اشیاء سے بنائے جاتے ہیں۔ برش کسی قسم کے طبی خواص سے قاصر ہیں۔

☆ مسواک قدرتی شے ہے اس لیے انسانی اعضاء کے لیے اجنبیت پیدا نہیں

کرتی اور جسم پر اس کا مضر ردعمل ظاہر نہیں ہوتا جب کہ ٹوتھ برش کی صورت میں ایسا ممکن ہے۔

☆ قیمت کے لحاظ سے بھی مسواک بہت سستی ہے۔

یہ تو صرف مسواک کی ظاہری شکل کے لحاظ سے چند باتیں بیان کی گئی ہیں اب ہم اس کے مفید خواص کا تذکرہ کریں گے۔ دیکھئے تو قدرت نے پیلو میں کتنی ساری خوبیاں یکجا کردی ہے۔

اطباء کہتے ہیں کہ پیلو کی مسواک، دانتوں کا میل کچیل صاف کر کے انہیں چمکاتی ہے، جلا بخشتی ہے، رطوبات کو اپنے اندر جذب کرتی ہے، اس طرح مسوڑھوں کے اندر موجود گندی رطوبات پیلو میں جذب ہو جاتی ہیں اور مسوڑھے صاف اور تندرست رہتے ہیں، چنانچہ دانت بھی مضبوطی سے جمے رہتے ہیں۔ مسواک منہ کی بدبو دور کر کے اسے خوشبودار بنا دیتی ہے جس کے نتیجے میں سانس بھی خوشگوار ہو جاتی ہے۔ پیلو خشکی پیدا کرتی ہے یعنی منہ میں رطوبت اور لعاب کی جو کثرت ہوتی ہے اسے کم کر دیتی ہے اور بلغم کو خارج کرتی ہے۔ پیلو گلے کے امراض میں بھی مفید ہے۔

پیلو کی شاخوں اور جڑوں کو تو بطور مسواک استعمال کیا جاتا ہے اس کے پتے اور پھل بھی کام آتے ہیں پتوں کو سر کے درد، جوڑوں کے درد، بواسیر، جذام، خارش اور جل جانے کی صورت میں مختلف طریقوں سے استعمال کروایا جاتا ہے۔ منہ میں دانے ہو جانے (منہ آنے) کی صورت میں پیلو کے پتے پانی میں ابال کر اس پانی سے کلیاں کروائی جاتی ہیں۔ سائے میں خشک کیے ہوئے پیلو کے پھول ایک گرام کی مقدار میں دن میں تین بار تھوڑے سے شہد میں ملا کر کھائے جائیں تو آنتوں کے زخم بھر جاتے ہیں۔

ویدوں نے پیلو کے درخت کو متعدد امراض کے علاج کے لیے استعمال کیا ہے۔ پیلو کے پتوں کا رس زیتون کے تیل میں ملا کر بواسیری مسوں پر لگایا جاتا ہے۔ جوڑوں

کے درد کی صورت میں بھی اس آزمایا جاتا ہے۔ دونوں صورتوں میں مفید ہے۔ پیلو کے درخت کی چھال چھ ماشہ اور سیاہ مرچ سات دانے پانی میں پیس لیے جائیں اور اسے چھان کر سات دن تک پلایا جائے تو بواسیر جاتی رہتی ہے۔ بلکہ جذام کی صورت میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ سانپ کے کاٹے کے علاج اور گردے و مثانہ کی پتھری کو خارج کرنے میں بھی پیلو کو استعمال کیا جاتا ہے۔

آیئے اب جدید سائنسی تحقیقات پر بھی ایک نظر ڈال لیں جس سے اندازہ ہو جائے گا کہ قدیم اطباء نے پیلو کی تعریف میں جو کچھ کہا ہے وہ محض من گھڑت داستان ہے یا اس میں کچھ حقیقت بھی ہے۔

پیلو کے درخت کے کیمیائی تجزیہ سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں بڑی مقدار میں کلورین پائی جاتی ہے جو دافع تعفن (اینٹی سپٹک) اثرات کی حامل ہے اور پانی کو صاف کرنے کے لیے بڑے پیمانے پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں بیروزہ بھی موجود ہے جو دافع تعفن اثرات رکھنے کے ساتھ ساتھ جراثیم کو ہلاک کر دیتا ہے، زخموں کے بھرنے میں مددگار ہے اور دانتوں کو پالش کرنے کا فریضہ بھی انجام دیتا ہے۔ اس میں ٹینک ایسڈ بھی پایا جاتا ہے جو بہتے ہوئے خون کو بند کرنے، زخموں کو بھرنے اور مسوڑھوں میں سکڑن پیدا کر کے ان میں بھری ہوئی خراب رطوبت کو خارج کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ مسوڑھوں میں سکڑن پیدا ہونے سے ہلتے ہوئے دانت بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔

پیلو کی مسواک میں بڑی مقدار میں نمکیات موجود ہوتے ہیں جو جراثیم کو ہلاک کرنے اور منہ کے تعفن کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ مسوڑھوں اور منہ سے لعاب خارج کرتے ہیں، اس طرح گندی رطوبتیں بھی خارج ہو جاتی ہیں۔ پیلو میں گندھک بھی پائی جاتی ہے اور اس کی جراثیم کو ہلاک کرنے اور زخموں کو بھرنے کی صفت سے کون انکار کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ایسے اجزاء بھی پائے گئے ہیں جو رنگوں کو کاٹنے کی

صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ اجزاء دانتوں پر لگے داغ دھبے اور پیلاہٹ کو دور کر دیتے ہیں۔ایک جزو ایسا بھی ہے جو دانتوں کی جڑوں میں جمے ہوئے سخت میل کو کھینچ کر باہر نکال دیتا ہے۔ پیلو میں ریتیلے اجزاء بھی موجود ہیں جو دانتوں کو مانجھنے اور چمکانے کا کام انجام دیتے ہیں۔حیاتین ج (وٹامن سی) کافی مقدار میں موجود ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ دور جدید کے سائنس دان بھی اس بات پر متفق ہیں کہ پیلو کے پتے، شاخیں، جڑیں، نرم ٹہنیاں اور پھل فوائد سے بھرپور ہیں۔اس کے پتوں سے اسقربوط (اسکروی، ایک مرض جس میں مسوڑھے پھول جاتے ہیں) کو دور کیا جا سکتا ہے،اس کا تیل جوڑوں کے درد، جذام، بواسیر اور سوزاک میں مفید ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو بھی اس سے ہلاک کیا جا سکتا ہے۔

بھارت میں سائنس دانوں نے مذکورہ بالا فوائد کی تصدیق کرنے کے ساتھ ساتھ پیلو کو تلی کے امراض میں بھی مفید بتایا ہے اور حیض کو جاری کرنے میں مددگار گردانا ہے۔ان کے خیال میں پیلو میں مقوی باہ تاثیر بھی ہے اور یہ سانپ کے زہر کا تریاق بھی ہے۔اس کے علاوہ رسولیوں کو گھلانے اور سانس کی نالیوں کی سوزش رفع کرنے میں بھی پیلو مفید ہے۔

کویت کے ڈاکٹروں نے بھی پیلو پر بڑی تحقیق کی ہے۔اس تحقیق کو کویت میں ہونے والی پہلی طب اسلامی کانفرنس میں پیش کیا گیا۔اس کانفرنس میں پیش کیے گئے مقالے کے مطابق منہ کی صفائی اور دانتوں اور مسوڑھوں کی تندرستی کے لیے پیلو سے بہتر کوئی شے نہیں۔

پاکستان میں بھی طب یونانی کے معالجوں نے پیلو پر تحقیق کی ہے۔ایک بڑے دوا ساز ادارے نے تو پیلو کے مفید اجزاء کو یکجا کر کے ٹوتھ پیسٹ کی شکل میں پیش کر دیا ہے جسے مروجہ ٹوتھ برش کے ذریعہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مسواک کے یہ طبی خواص تو اپنی جگہ ہیں ہی، اس کا استعمال باعث ثواب بھی ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے خود بھی پابندی کے ساتھ مسواک استعمال فرمائی اور اپنی امت کو بھی ہدایت کی کہ وہ مسواک استعمال کیا کریں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ نے یہاں تک فرمایا کہ اگر مجھے اپنی امت پر بوجھ کا خدشہ نہ ہوتا تو میں ہر نماز سے قبل مسواک کرنا فرض قرار دیتا۔ (موطا امام مالک۔ حاکم)

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب گھر میں تشریف لاتے تھے تو پہلا کام مسواک کرنا ہوتا تھا۔

مسواک کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایسی شاخ منتخب کی جائے جو بہت پرانی اور سخت نہ ہو۔ پیلو کے درخت کی جڑ کی مسواک زیادہ مفید ہوتی ہے۔ مسواک کو اچھی طرح دھو کر کسی ایک سرے پر تقریباً ڈیڑھ انچ کے فاصلے پر چاقو سے اس طرح حلقہ بنادیا جائے کہ صرف اس کی چھال کٹ جائے، اب اس حصہ کو کسی چیز سے کوٹ لیا جائے یا دانتوں سے چبالیا جائے، کچھ دیر میں اس کا چھلکا الگ ہو جائے گا اور اندر سے نرم اور باریک ریشے نکل آئیں گے۔ مسواک کو ہاتھ میں تھام کر اس کے ریشوں کو دانتوں کے اندر، باہر، سامنے، اوپر، ہر زاویے سے پھیرا جائے۔ دانتوں کے علاوہ اسے مسوڑھوں، تالو، زبان اور منہ کی اندرونی سطحوں پر بھی پھیرنا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف دانت صاف ستھرے رہیں گے بلکہ آپ منہ اور مسوڑھے کے متعدد امراض سے بھی محفوظ رہیں گے۔

قدرتی ٹوتھ برش:

سائنسی تحقیق بتاتی ہے کہ مسواک ایک آئیڈیل ٹوتھ برش ہے مگر کچھ لوگ مسواک کے استعمال کے بعد مسوڑوں سے خون آنے کی شکایت کرتے ہیں۔ اکثر اوقات اس کی اصل وجہ مسواک کو استعمال کرنے کا غلط طریقہ ہوتا ہے۔ مسواک میں مندرجہ ذیل

چیزوں کا ہونا ضروری ہے۔

۱۔ مسواک کی زیادہ سے زیادہ لمبائی پانچ انچ سے چھ انچ تک ہونی چاہیے۔

۲۔ مسواک کا برش ایریا ۰.۵ سینٹی میٹر سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

۳۔ اس کے ریشے باہر کی طرف نہ پھیلے ہوں تاکہ مسوڑھوں کو زخمی کرنے کا باعث نہ بنیں۔

۴۔ اس کو استعمال سے پہلے گیلا نہیں کرنا چاہیے۔

۵۔ مسواک کو ہمیشہ اوپر اور نیچے کی سمتوں سے استعمال کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے دائیں طرف سے آخری دو دانت اور سب سے آخر میں جبڑے کے اوپر والے درمیانی دانت اور نیچے والے درمیانی دانت صاف کرنے چاہئیں۔

مسواک کے کیمیائی اور میکانی فوائد:

مصنوعی ٹوتھ برش کے مقابلے میں مسواک کے فوائد زیادہ ہیں:

۱۔ میکانی فوائد

۲۔ کیمیائی فوائد

میکانی فوائد اور کیمیائی فوائد:

۱۔ بہت زیادہ نرم ہونے کے باعث مسواک کے ریشے مسوڑھوں کو زخمی نہیں کرتے۔

۲۔ اپنے نرم ریشوں کی وجہ سے مسواک دانتوں کو زرد ہونے سے بچاتی ہے بعد ان کی قدرتی چمک دمک برقرار رکھتی ہے۔

۳۔ مسواک مصنوعی ٹوتھ برش کے مقابلے میں لمبائی اور چوڑائی میں چھوٹی ہوتی ہے۔ لہٰذا اگر اسے زوردار طریقے سے یا تیزی سے استعمال کیا جائے تو یہ

مسوڑھوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ بلکہ اس کے تیز تر استعمال سے مسوڑھے اور دانت زیادہ سے زیادہ حرکت میں آتے ہیں۔

۴۔ مسواک استعمال کرنے سے ٹوتھ برش کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

(از ڈاکٹر زبیر خان)

مسواک کے طبی فوائد:

پرانے اطباء نے مسواک، کیکر، نیم اور پیلو کی زیادہ پسند کی ہے۔ درخت چر چرا جسے سکھ چین بھی کہا جاتا ہے، مسواک بنانے کے لیے نہایت عمدہ ہے۔ یہ منہ کا پانی نکالنے اور پھولے ہوئے مسوڑھوں کو نرم کرنے کے لیے نہایت اکسیر ہے۔ مسواک سے دانتوں میں اٹکے ہوئے غذا کے ذرات نکل جاتے ہیں متواتر مسواک کرنے سے دانتوں کے اوپر میل کی تہہ جسے طرطر (ٹارٹار اور کریڑہ) کہا جاتا ہے، اکھڑتی رہتی ہے اور میل کی ہری، پیلی اور کالی تہیں جمنے نہیں پاتیں۔ یہ میل ہوا کو بدبودار کرتا اور لعاب دہن کو بگاڑتا ہے۔ بدہضمی، آنکھوں کے بوجھ، اعصابی تناؤ اور سر کے درد میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ٹوٹے اور بھرے ہوئے دانت معدہ اور آنتوں کی دیواروں کو ضرر پہنچاتے ہیں۔ منہ کی بدبو، پھیپھڑوں میں ورم اور سل دق تک پیدا کر دیتے ہیں۔ کیکر، نیم، پھلاہی، پیلو یا سکھ چین کی تازہ شاخ توڑ کر دانتوں سے چبا کر اس کا پھوس دار برش بنالیں۔ مسواک کے ریشوں سے ہمارے منہ کے اندر تازہ باد نسیم داخل ہوتی ہے جو قیمتی سے قیمتی برش سے ہمیں نہیں مل سکتی۔

نیم کی مسواک سے کاربالک ایسڈ گیس اور گندھک کے اجزاء ہمیں حاصل ہو جاتے ہیں۔ یہ اجزا گندگی اور خارش کے جراثیم ہمارے منہ سے ختم کر دیتے ہیں۔ کیکر کی مسواک سے ہمیں ایسڈ اور گیلک ایسڈ کے اجزاء حاصل ہوتے ہیں جو منہ کے چھالوں اور مسوڑھوں کے ورم کو دور کرتے ہیں۔ پیلو کی مسواک طبی نقطہ نظر سے بے حد

جراثیم کش اور مسوڑھوں کو سڈول بنانے والی صدیوں سے مانی ہوئی ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق مسواک سے بصارت میں تقویت، مُنہ میں خوشبو کے پیدا ہونے، گندہ دہنی یعنی بدبو کے ختم ہونے اور مسوڑھوں کی تقویت جیسے ظاہری فوائد کے علاوہ پیٹ کی کئی بیماریوں سے انسان کا محفوظ رہنا شامل ہے۔ سب سے اہم یہ کہ مسواک کے ریشے (برش کے ریشے نہیں) دانتوں کو بہتر صاف کرنے کے ساتھ ساتھ منہ کے سرطان سے بھی انسان کو محفوظ رکھتے ہیں۔

جدید سائنسی تحقیق کے مطابق مسواک کرنے سے انسان کی نظر کمزور نہیں ہوتی۔ اس کا ذہن تر و تازہ رہتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ مسواک کرنے سے انسان پیٹ کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ آج مسلمان اس سے انحراف کر رہے ہیں اور عیسائی اور یہودی اس کا استعمال جان کر فائدہ اٹھا رہے ہیں اور یہ بات سائنس نے آج ثابت کی ہے اور اسلام نے چودہ سو سال پہلے اس کے فوائد بتا دیئے تھے۔

مسواک کے استعمال کرنے والے دانتوں کی شکایات سے محفوظ رہتے ہیں:

اسلامی اور مشرقی ملکوں میں آنے والے یورپی یا مغربی افراد ہمارے ہاتھوں میں مسواک دیکھ کر چونکتے ہیں۔ انہیں مسواک کا چبانا کچھ عجیب سا لگتا ہے کیوں کہ وہ تو رنگ برنگ برشوں اور قسم قسم کے ٹوتھ پیسٹوں کے عادی ہیں۔ انہیں اسکولوں میں اس کے استعمال کی ترکیب سکھائی جاتی ہے۔ اشتہاروں کے ذریعہ سے بھی اس کی ترغیب دی جاتی ہے، لیکن اس کے باوجود ان کے ہاں دانتوں کی تکالیف، بوسیدگی اور گندہ ذہنی بہت عام ہے۔ اس کے برخلاف ہمارے ہاں مسواک استعمال کرنے والے ان شکایات سے محفوظ رہتے ہیں۔ اپنے بزرگوں کو مسواک استعمال کرتا دیکھ کر بچے بھی اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور پھر اگر وہ صحیح اسلامی تعلیمات سے آشنا

ہو جائیں تو یہ عادت پختہ ہو جاتی ہے۔

مسواک کے اجزاء:

مسواک میں مختلف اجزاء ہوتے ہیں ہر ایک درخت میں قدرتی رطوبتیں مثلاً ٹرائی می تھائلین، سواڈرین، کلورائیڈ، فلورائیڈ کی مقدار کافی ہوتی ہے۔اسی طرح سلیکا، سلفر، اور وٹامن سی کے علاوہ تھوڑی مقدار میں ٹینس، ساپونس، فیلویونائیڈ، اینڈسٹرول جیسے قیمتی کیمیکل اجزاء ہیں۔گویا فلورائیڈ سے دانتوں میں کیڑا روکنے کی خاصیت ہے۔سلیکا میں صفائی کے اجزاء ہیں۔

مسواک سے حافظہ تیز ہوتا ہے:

وضو کرتے وق حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک کی تاکید فرمائی۔ مسواک کا فائدہ یہ ہے کہ منہ کو صاف، بینائی کو تیز اور آدمی کے اندر فصاحت پیدا کرتی ہے مسواک کے عمل کا تعلق براہ راست پورے جسم اور بالخصوص دماغ سے ہے جو شخص مسواک باقاعدگی سے کرتا ہے اس کا حافظہ بہتر ہوتا ہے۔

نیم کی مسواک کے طبی فوائد پر تحقیقات:

اسلام میں مسواک کی اہمیت معلوم ہوتی ہے۔درختوں کی ٹہنیوں سے مسواکیں بنائی جاتی ہے۔''نیم'' برصغیر کا مشہور معروف درخت ہے۔مسواک تو کجا اس کی ہوا سے ہی بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہے۔نیم کا ہر حصہ چھال، پتہ، پھل اور لکڑی دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔نیم کی چھال تلخ مقویاور قابض دوا ہے۔اس کو بخار، [illegible]، قے، پیاس کی زیادتی اور جلدی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔اندرونی [illegible] سے گوند بھی حاصل کیا جاتا ہے جو کہ شفاف اور خوش رنگ ہوتا ہے۔پانی میں

حل پذیر ہے اور تاثیر میں نہایت مقوی اور محرک دوا ہے۔ پتے جلدی بیماریوں میں بہت ہی مفید ہوتے ہیں۔ مرہم بنا کر بہت سی اقسام کے زخموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے پھل کو نیم کولی یا نبولی کہتے ہیں۔ نبولی مسہل اور فرلق ہے۔ اسے دیدان الامعاء، بواسیر نیز پیشاب کی بیماریوں میں استعمال کرتے ہیں۔ نیم کے پھول مقوی اور معتدل ہیں۔ بخاروں کی کمزوری دور کرنے کے لیے دیا جاتا ہے۔ وید صاحبان ''پنج امرتیا'' نامی دوا نیم کے پھل، پھول، پتی، چھال اور جڑ پانچوں سے تیار کرتے ہیں۔

دنیا کا کوئی ٹوتھ برش مسواک کا مقابلہ نہیں کرسکتا:

مغربی اقوام نے جب یہ دیکھا کہ اسلام کے بڑے منتظم، اعلیٰ حکام، جامعات کے طلبا اور کروڑوں تاجر اپنا منہ اور دانتوں کی صفائی کے لیے مسواک استعمال کرتے ہیں۔ تو انہوں نے اس پر تحقیق کی اور بالآخر یہ بات تسلیم کرلی کہ مسواک میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو کسی بہترین ٹوتھ پیسٹ میں ہونی چاہئیں۔ اور یہ حقیقت بھی ہے کہ تحقیق کے نتیجہ میں یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ کسی بھی پلاسٹک برش کے مقابلے میں مسواک زیادہ زوداثر ہے اور دنیا کا کوئی ٹوتھ پیسٹ بھی اس کے مقابلے پر نہیں ہے۔ اس کے استعمال میں اس کی ضرورت بھی نہیں ہے کہ جب تک منہ جھاگ سے بھر نہ جائے اس وقت تک برش دانتوں پر پھیرتے ہیں اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے کہ بار بار ٹوتھ پیسٹ سے پیدا ہونے والا جھاگ منہ سے باہر نکالیں۔

دانتوں کی خرابی سے معدہ پر برے اثرات:

مسواک سے دانتوں کو صاف نہ رکھا جائے تو دانتوں کے ریخوں اور جوڑوں میں غذا داخل ہوکر رفتہ رفتہ ان کی جڑوں پر زرد رنگ کا میل جم جاتا ہے جس سے تعفن

پیدا ہو کر مسوڑھوں کے کنارے زخمی ہو جاتے ہیں اور پھر پیپ پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات گنٹھیا جیسی نامراد اور موذی بیماری بھی دانتوں کی خرابی کے باعث پیدا ہو جاتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دانتوں کی خرابی کے باعث نہ صرف منہ مسوڑھے اور گلا متاثر ہوتے ہیں بلکہ معدہ بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔

دانتوں کی خرابی سے معدے پر برے اثرات پیدا ہوتے ہیں جس سے کئی بیماریاں پیدا ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔ پانی میں مسواک کو بھگو کر استعمال کرنے سے آکسیجن ہمارے دانتوں اور مسوڑھوں میں جذب ہو کر ان بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی قوت کو زیادہ کرتی ہے اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں لعابی گلٹیوں سے زیادہ رطوبت تراوش پا کر غذا کے ہضم کو آسان بنا دیتی ہے بلغم اور دانتوں کی بدبو سے ذہنی قوت میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے ان کے صاف کرنے سے ذہنی قوت میں بالیدگی پیدا ہوتی ہے اور حافظہ تیز ہوتا ہے، مسامات زبان کھلتے ہیں، قاتل جراثیم ہے، منہ کی رطوبت کو بہنے سے روکتی ہے۔ مسوڑھوں کے زخموں کو خشک کرتی ہے۔ دانتوں کی جڑوں کو مضبوط اور چمک دار بناتی ہے۔

دانتوں کی صفائی مختلف امراض سے محفوظ رکھتی ہے مسواک روزانہ تازہ ملے تو بہتر ہے اگر تازہ نہ ملے تو مسواک کو خوب دھولیا جائے تا کہ گرد و غبار کا اثر اس میں نہ رہے ایک مسواک زیادہ دن استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

برش کے بارے میں ڈاکٹر کی رائے:

سوال: کیا دانتوں کی حفاظت کے واسطے برش ضروری ہے؟

جواب: یہ تو سخت ضروری ہے کہ منہ کو صاف رکھا جائے آیا برش اس کام کے لیے فائدہ مند ہے یا نہیں ایک مشکل سوال ہے بہت سے نامی گرامی ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے کہ برش سے دانتوں کو فائدہ نہیں بلکہ نقصان پہنچتا ہے۔ برش

کے سخت بالوں سے مسوڑھے پک جاتے ہیں اور گلی سڑی خوراک کے ذرے دانتوں کے درمیان جا کر داخل ہو جاتے ہیں علاوہ ازیں ایک اور قباحت یہ بھی ہے کہ برش کو کچھ دنوں تک استعمال کیا جائے تو پھر اس میں بھی عفونت بھی پید ہو جاتی ہے۔

ٹوتھ پیسٹ کب ایجاد ہوا؟:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں مسواک استعمال کی جاتی تھی پھر آہستہ آہستہ منجن (جو کہ جڑی بوٹیوں سے بنایا جاتا ہے) اس کا رواج ہوا۔ اس وقت ٹوتھ پیسٹ ایجاد نہیں ہوا تھا بعد میں برش ایجاد ہوا۔

برش پر ہمیں یاد آیا کہ جس طرح کے ٹوتھ برش آج کل بازار میں مل رہے ہیں، ایسے ٹوتھ برش یعنی دانت صاف کرنے والے برش کا استعمال سب سے پہلے چین میں ۱۴۹۰ء میں شروع ہوا۔ چینیوں کی دیکھا دیکھی انگریزوں نے ۱۶۶۰ء میں دانتوں کی صفائی میں ٹوتھ برش کا استعمال شروع کر دیا اور یوں صرف ڈھائی سو سال میں ٹوتھ برش کا استعمال ساری دنیا میں ہونے لگا۔

۱۸۸۵ء میں اسکاٹ نامی ایک امریکی نے بجلی کے ذریعے چلنے والے پہلا ٹوتھ برش ایجاد کیا لیکن وہ بہت بھاری بھرکم اور بڑا تھا۔ اس لیے کامیاب نہیں ہوسکا۔ موجودہ صدی میں مختلف شکلوں والے عام ٹوتھ برشز کے علاوہ الیکٹرک یعنی بجلی والے ٹوتھ برش بھی استعمال ہو رہے ہیں۔

ایک بات ہمیشہ یاد رکھئے کہ چاہے عام ٹوتھ برش استعمال کریں، الیکٹرک ٹوتھ برش استعمال کریں، منجن کریں، ٹوتھ پاؤڈر استعمال کریں، ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں یا مسواک کریں لیکن اپنے دانت صاف رکھئے۔

ٹوتھ پیسٹ کا رواج:

مسواک کو چھوڑ کر اب ٹوتھ پیسٹ کا رواج چل نکلا ہے۔ اس سے منہ میں خراش پیدا ہوتی ہے کیونکہ ٹوتھ پیسٹ میں بھی چاک اور دوسرے چونے کے مرکبات ڈالے جاتے ہیں۔ پرانے زمانہ میں مسواک کے علاوہ دانت صاف کرنے کے لیے سیب کا چھلکا استعمال کیا جاتا تھا۔ دانتوں کی حفاظت اس سے زیادہ اور کیسے بہتر کی جاسکتی ہے کہ کھانے کے بعد انہیں روزانہ صاف کرلیا جائے۔ دانت ٹوتھ برش کے بغیر بھی صاف ہوسکتے ہیں۔ تھوڑا سا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر دانت صاف کرنے سے وہ موتیوں کی طرف صاف وشفاف نکل آتے ہیں۔ ٹوتھ پیسٹ کے لیے جو برش استعمال کیے جاتے ہیں ان سے حساسیت پیدا ہوتی ہے اور ان کی سختی کے باعث مسوڑھے متورم ہوجاتے ہیں۔ لعاب دہن وہ قدرتی سیال مادہ ہے جو واپس معدہ میں جا کر اس کے فعل کو بہتر بناتا ہے لیکن جب ہم ٹوتھ پیسٹ کے ذریعے دانت صاف کرتے ہیں تو لعاب کے تمام اہم اجزا ضائع ہوجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ٹوتھ پیسٹ کے فوراً بعد غذا کھانے والے سوء ہضم کا شکار ہوگئے۔ ٹوتھ پیسٹ کمپنیاں اپنی مصنوعات کا نام اور اجزا کے نسخے تبدیل کرکے عوام کی توجہ اپنی جانب راغب کرتی ہیں۔ مثلاً حال ہی میں بعض کمپنیوں نے اعلان کیا کہ ان کی تیار کردہ ٹوتھ پیسٹ میں کلوروفل بھی شامل ہے۔ درحقیقت اس میں تانبے کے اجزا بھی شامل ہیں۔ تانبے کے جو مہلک اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ کسی سے مخفی نہیں۔ اس سے چہرے کی رنگت مٹیالی ہوجاتی ہے اور جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

ٹوتھ پیسٹ اور دانتوں کے امراض:

ملٹن اے سونڈرس ایم ڈی نے آرکا ٹوز آف ڈرماٹولوجی کے جون ۱۹۷۵ء کے رسالے میں ایک خط شائع کرایا، جس میں انہوں نے ۲۰ سال سے ۴۰ سال کی عمر کی

عورتوں کی ڈھیٹ پھنسیوں کے بہت سے واقعات رقم کیے ہیں۔ ہر مریضہ کے دہانوں کے گوشوں سے لے کر تھوڑی تک ضدی پھنسیاں اپنا ڈیرا جمائے ہوئے تھیں۔ ان کا علاج معمولی تدابیر اور ادویہ سے لے کر غذا کی اصلاح تک کیا گیا لیکن پھنسیوں کا چھتا اپنی جگہ سے ٹس سے مس نہیں ہوا۔ دھونے کے غسول (لوشن) اور مرہم سب بے سود ثابت ہوئے۔ ٹیٹراسائکلین بھی جو ایک قوی اور بیشتر حالات میں نہایت موثر ضد حیوی دوا ہے ان پھنسیوں کی حیات کے رشتے کو منقطع نہیں کرسکی اور ان سے جنگ میں ہار گئی۔ لپ اسٹک غازوں کا ترک کر دینا بھی بے نتیجہ رہا غرض نامراد پھنسیوں پر ہر وار خالی گیا۔

ڈاکٹر سونڈرس اپنی ناکامی پر حیران و پریشان ہو کر رہ گئے۔ یہ تقریباً ۶۵ عورتیں تھیں جن کو یہ شکایت تھی۔ عاجز آ کر انہوں نے بہت سے سوالات کیے مگر بے سود۔ انہوں نے ان عورتوں سے سوال کیا کہ آیا نیند کی حالت میں رال بہتی ہے مگر جواب نفی میں ملا۔ انہوں نے سوچا تھا کہ شاید نیند کی حالت میں رال بہتی ہوگی اور اس رال میں کوئی ایسا زہریلا مادہ ہوگا جس سے اس قسم کی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہوں گی، مگر یہ بات بھی نہیں نکلی۔ البتہ ایک بات ان سب عورتوں میں مشترک تھی اور وہ یہ تھی کہ یہ سب عورتیں ایسا ٹوتھ پیسٹ استعمال کرتی تھیں جس میں فلورائیڈ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر سونڈرس کو اس دریافت کا علم تھا کہ فلورین کے کسی مرکب کو چہرے پر ملنے سے چہرہ دانوں سے بھر جاتا ہے۔ فلورین گیس صنعت میں کام آتی ہے۔ اس کے دھوئیں سے بھی دانے نکل آتے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف نے اس ٹوتھ پیسٹ کے استعمال کو ترک کرا دیا۔ دو سے چار ہفتوں کے اندر آدھی مریضہ عورتوں کی پھنسیاں اچھی ہو گئیں اور رنگ بھی صاف ہو گیا۔

بقیہ عورتوں کے علاج میں انہوں نے ایک قدم اور آگے بڑھایا اور ہر قسم کے

ٹوتھ پیسٹ کا استعمال ترک کرادیا، کیونکہ تمام پیسٹوں میں چمک پیدا کرنے والے، خوش بودار اور دوسرے کیمیکل ہوتے ہیں اور دانتوں کو صاف کرنے کے لیے خوردنی سوڈے کو استعمال کرنے کی ہدایت کی۔ ڈاکٹر سونڈرس کہتے ہیں کہ اس تدبیر سے غیر معمولی کامیابی ہوئی۔ تقریباً تمام عورتوں کو اس سے نمایاں فائدہ ہوا۔

اس کے بعد بعض عورتوں نے پھر فلورائیڈ ٹوتھ پیسٹ کا استعمال شروع کردیا۔ ڈاکٹر سونڈرس کہتے ہیں کہ بلا استثنا ہر عورت کے منہ اور تھوڑی پر پھر اسی قسم کے دانے نکل آئے۔

اگر ڈاکٹر سونڈرس کا استخراج یہ ہے تو واقعہ یہ ہے کہ ہزاروں عورتیں اسی سبب سے چہرے کے دانوں کے مرض میں مبتلا ہیں۔ لیکن شاید ان میں ایک متنفس بھی ایسا نہیں ہوگا جو یہ سمجھتا ہوگا کہ اس کے دہانے کے گوشوں کے پھول جانے اور چہرے پر دانوں کے نکلنے کا اصل سبب ٹوتھ پیسٹ کا استعمال بھی ہوسکتا ہے۔

ٹوتھ پیسٹ میں خنزیر کی چربی:

مندرجہ ذیل میں دو کمپنیوں کے بنے ہوئے ٹوتھ پیسٹوں میں بھی سور کی چربی ملائی جاتی ہے۔

۱۔ Colgate (کالگیٹ) ٹوتھ پیسٹ

۲۔ Bordenfood

امریکی ڈاکٹر کا اعتراف:

امریکہ کے ڈاکٹر ہاورڈل کک نے سینکڑوں مریضوں کے کوائف جمع کرکے اس بات کا اعتراف کیا ہے کہ نزلہ، زکام اور ضعف ہضم کی پیدائش میں رائج الوقت ٹوتھ پیسٹوں اور غراروں کا بڑا دخل ہے ان میں شامل دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کرنے

والی جراثیم کش زہریلی دواؤں سے منہ اور گلے کا استر کرنے والی غشائے مخاطی (جھلی) ناکارہ اور بے حس ہوجاتی ہے۔ صابن سے بنے ہوئے پیسٹ نیز کیمیائی دواؤں کے غرارے ہمارے منہ کی لعاب دار جھلی کو اس قدر خراب کر دیتے ہیں کہ اس میں جراثیم سے مقابلہ کرنے کی قوت ختم ہوجاتی ہے جیسا کہ الکحل اور شراب کے استعمال سے منہ کے اندر والی جھلی جل جاتی ہے اور اس کے اندر بچاؤ اور دفاع کی قدرتی استعداد بہت حد تک زائل ہوجاتی ہے۔ یہ چیزیں بلاشبہ جراثیم کو ہلاک کرتی ہیں مگر ساتھ ہی منہ کی جھلی کی قدرتی قوت مدافعت کو ناکارہ اور کمزور کر دیتی ہیں۔ چند منٹ بعد جب نئے لاکھوں جراثیم کی فوج دوبارہ حملہ کرتی ہے تو منہ کی کمزور شدہ جھلی اس کے مقابلہ کی تاب نہیں رکھتی آخر ہم مدت العمر قائم رہنے والے دانتوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

مسواک کرنے کا صحیح طریقہ:

مسواک کا رخ مسوڑھوں سے دانتوں کی طرف ہو نہ کہ دانتوں کے اوپر ہو۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیشہ ایسے ہی مسواک استعمال کی اور ارشاد بھی فرمایا کہ مسواک کا رخ مسوڑھوں کی طرف ہو۔

جاپان میں مسواک کا استعمال اور اس کا طریقہ:

جاپان کی قدیم آبادی لکڑی کے ٹوتھ برش یعنی مسواک سے بخوبی واقف تھی اور لکڑی کے ٹوتھ برش استعمال کرنے والوں کی فکر ونظر کو سراہا جاتا تھا۔ وہ لکڑی کے برش کو اس لیے بھی چباتے تھے کہ عام خوراک میں ریشے دار حصے والی خوراک کم ہوتی تھی۔ جاپانی مسواک کو بخوبی استعمال کرتے رہے تھے۔

آج کل بھارت، پاکستان، بنگلہ دیش، جنوبی افریقہ اور مشرق بعید میں بھی

مسواک استعمال ہوتی ہے۔ مسواک یا داتن کا استعمال ہندو کلچر میں صبح کے وقت ہوتا ہے اور سعودیہ عربیہ میں اب بھی مسواک بطور سنت کے استعمال کی جاتی ہے۔

جاپان (۱۸۶۷۔۱۶۰۰) ایڈو کا زمانہ تھا۔ اس زمانے میں لکڑی کے ٹوتھ برش سارے جاپان میں استعمال ہونے لگے بعد میں ان ہی میٹریل سے انڈسٹری قائم ہوئی۔ ٹوتھ پیسٹ، ٹوتھ پاؤڈر بننے لگے۔ جاپان کے بعد ایسے مرکب جگہ جگہ تیار ہونے لگے۔

مذہبی اساتذہ لکڑی کے برش کے استعمال پر تلقین کرتے رہے۔ انہوں نے طریقہ مسواک کا یوں استعمال کیا کہ لکڑی کو گرم پانی میں بھگویا جاتا اور نرم ریشے دانتوں سے بنائے جاتے دانتوں کے اندرونی حصہ اور بیرونی حصہ کو صاف کیا جاتا۔ جاپانی لٹریچر میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ مسواک دائیں ہاتھ میں پکڑیں اور منہ کی ساری اطراف پر لگائیں۔ تاہم جاپان میں بھی دانتوں کی صفائی صبح سویرے اٹھ کر کی جاتی رہی۔ کیونکہ صبح کو برش کرنا مذہبی رواداری میں شامل تھا۔ صرف اسلام ہی ایک ایسا قدرتی طریقہ حیات ہے جس میں ہر نماز کے ساتھ مسواک سنت ہے۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رات کو سونے سے قبل بھی مسواک کا استعمال فرمایا کرتے تھے بازار سے واپس آتے تو پھر بھی آپ مسواک فرماتے۔ جاپان میں اب بھی لکڑی کے ٹوتھ برش اور مسواک مذہبی رسومات کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ (از پروفیسر ڈاکٹر ایم صوفی)

مسواک کی ٹہنیاں اور سیاہ فام امریکی مسلمانوں کا استعمال:

ایک امریکی نومسلم کا اعتراف:

ہمارے دیہاتوں میں کیکر، نیم، پھلا، اور سفیدے کی ٹہنیاں توڑ کر بطور لکڑی کے برش استعمال ہوتی ہیں۔ اب تو بازاروں میں بکتی ہیں۔ عمدہ مسواک سفیدی مائل رنگ کی نرم لکڑی سے تیار کی جاتی ہے۔ اس کو باٹنی کی زبان میں Salvadora

Persica کہتے ہیں۔ جس کے ایک سرے کو دانتوں کی مدد سے چبایا جاتا ہے اور اس کے ریشے بن جاتے ہیں اس کا ذائقہ خاص نہیں ہوتا۔ پانی میں جب ان ریشوں کو بھگویا جاتا ہے تو یہ نرم ہو جاتے ہیں اور انسان اس برش سے خوراک کے ریزے نکال دیتا ہے۔

اکثر مسواک سینا یعنی Cassia Vinnea جڑ ہوتی ہے جو سیاہ فام امریکن مسلمان استعمال کرتے رہیں اور دیگر افریقی نیم کی ٹہنیاں توڑ کر استعمال میں لاتے ہیں نیم ہمارے ہاں بھی بطور مسواک استعمال ہوتی ہے۔

کچھ مسواک یا داتن استعمال کرتے وقت منہ میں ذائقہ آتا ہے۔ ان میں مختلف اجزاء ہوتے ہیں ہر ایک درخت میں قدرتی رطوبتیں مثلاً ٹرائی میتھائلین، سلواڈرین، کلورائیڈ اور فلورائیڈ کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اسی طرح سلیکا، سلفر اور وٹامن سی کے علاوہ تھوڑی مقدار میں ٹینس، ساپونس، فیلویونائیڈ اور سٹرول جیسے قیمتی کیمیکل اجزاء ہیں۔ گویا فلورائیڈ سے دانتوں میں کیڑا روکنے کی خاصیت ہے۔ سلیکا میں صفائی کے اجزاء ہیں۔ کئی ایک شاخوں میں الکلائیڈ ہوتے ہیں۔ جن کی تاثیر جراثیم کش کی سی ہوتی ہے۔ کچھ ٹہنیوں میں مسوڑھوں کو سکڑنے کا مادہ ٹینس ہوتا ہے لہٰذا صبح کے وقت پر مسواک یا داتن استعمال کی جائے تو دانتوں کی حفاظت سستے طریقے سے ہو جاتی ہے۔

ٹوتھ برش اور مسواک کا مقابلہ اور امریکی پروفیسر کی تحقیق:

ٹوتھ برش کے مقابلے میں مسواک اس اعتبار سے بھی برتر اور بہتر ہے کہ اسے نرم اور حساس مسوڑھوں پر بھی پھیرا جا سکتا ہے۔ جب کہ نرم سے نرم ٹوتھ برش سے یہ کام نہیں ہو سکتا۔ ایک امریکی پروفیسر کے مطابق مسواک بالکل ٹوتھ برش جیسی ہی ہے فرق صرف یہ ہے کہ ٹوتھ برش پر اس کے ریشے آڑے لگے ہوتے ہیں جب کہ مسواک میں یہ سیدھے ہوتے ہیں اور اس کے ریشے ہر اس جگہ پہنچ جاتے ہیں جہاں ٹوتھ برش

کے ریشے بھی نہیں پہنچ پاتے۔اس طرح مسواک دانتوں کی درمیانی جگہ کی بہتر اور مکمل صفائی کرتی ہے۔

طویل تحقیق کے بعد یہ بات طے ہوگئی ہے کہ منہ میں جراثیم کی پیدائش کی اصل وجہ وہ گاڑھی لعابی تہ ہوتی ہے جو دانتوں سے چمٹی رہتی ہے۔اس میں بیکٹیریا جنم لیتے ہیں اور مسوڑھوں کو چاٹتے رہتے ہیں۔اسی کی وجہ سے مسوڑھے پھولتے، رستے اور پکتے ہیں۔اسی کی وجہ سے دانتوں میں گڑھے پڑتے ہیں اور وہ کھوکھلے ہوجاتے ہیں۔ بتدریج جاری رہنے والا یہ سلسلہ ادھیڑ عمر میں دانتوں کی بوسیدگی اور ان کے گرجانے کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔ویسے بے تحاشا مٹھاس کھانے والے نوعمر بھی دانتوں سے اس کی وجہ سے محروم ہوتے رہتے ہیں۔آج کل نئی نسل میں یہ شکایت بہت عام ہے۔

تجربات سے ثابت ہوگیا ہے کہ جو لوگ پیلو کی مسواک استعمال کرتے ہیں ان کے مسوڑھے اور دانت ان جراثیم کے حملوں سے محفوظ رہتے ہیں۔مسوڑھوں کی گرفت مضبوط رہتی ہے۔کیوں کہ اس مسواک میں موجود ٹینک ایسڈ مسوڑھوں کے ریشوں کو سکیڑ کر مضبوط رکھتا ہے۔ان میں جراثیم اور صدمات کے برداشت کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔جن لوگوں کے مسوڑھے نرم، پلپلے اور کمزور ہوں انہیں خون کے رساؤ سے حفاظت کے لیے پیلو کی مسواک چبا کر اس کے نرم ریشے مسوڑھوں پر پھیرنے چاہیے۔پیلو درخت کی مسواک کے کیمیائی اجزا لعاب دہن میں مل کر ایک مؤثر دافع عفونت و جراثیم کش محلول تیار کردیں گے۔اس کی موجودگی میں مسواک کے چبانے سے مسوڑھوں میں دوران خون بڑھ جائے گا۔جس سے دانتوں کی جڑیں مستحکم ہوں گی اور ان کے ریشوں کی دیواروں میں خون روکنے کی صلاحیت بڑھے گی۔اس طرح مسوڑھوں سے خون بہنے کی شکایت رفتہ رفتہ دور ہوجائے گی اور ریشوں سے دانتوں کے درمیانی شگاف مضر ذرات سے صاف ہوتے رہیں گے۔یوں دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت و توانائی میں روز بروز اضافہ ہوتا چلا جائے گا۔منہ صاف، سانس

خوشبو دار، دانت چمکدار، اور ہونٹ ستھرے اور نکھر جائیں گے۔ مسواک ہمارے گھروں میں اب بھی خاصی عام ہے۔ کم از کم ہمارے بڑے بوڑھے اسے اب بھی استعمال کرتے ہیں۔ انہیں دیکھ کر اس کا استعمال آسانی سے سیکھا جاسکتا ہے۔ ویسے اس کے استعمال کا بہترین اور درست طریقہ یہ ہے کہ انچ بھر اوپری چھال دور کرنے کے بعد ریشے دار سرے کو آہستہ آہستہ چبا کر نرم کیا جائے یہاں تک کہ یہ برش جیسا ریشے دار بن جائے۔ اس سرے کو مسوڑھے پر رکھ کر دانتوں کی چبانے والی سطح کی طرف ہلکی رگڑ کے ساتھ لایا جائے تاکہ دانتوں کا درمیانی خلا صاف ہوجائے۔ مسواک اگر خشک ہو تو اسے تھوڑی دیر پانی میں بھگونے سے وہ نرم ہوجائے گی۔ مسواک دانتوں کے اندرونی حصوں میں بھی پھیرنی چاہیے تاکہ دانتوں کی مکمل صفائی ہوجائے۔ اس کے ذرا تلخ ذائقے سے نہ کترائیے۔ یہی ذائقہ آپ کو میٹھا پھل دے گا۔ یعنی آپ کے دانت مضبوط، مسوڑھے صحت منداور مسکراہٹ دل ربا ہوجاے گی۔ پھر ایک مسلمان کی حیثیت سے یہ بھی یاد رکھیے کہ مسواک کا استعمال سنت رسول ہے اور اس کا اختیار کرنا اجر کثیر ہے۔

منہ کے آبلے اور ٹوتھ برش:

اوکلاہاما یونی ورسٹی کے طبی تحقیق کے شعبے کے مطابق منہ کے آبلوں (نملہ) کی شکایت کی ایک وجہ ٹوتھ برش بھی ہوسکتے ہیں۔ نم اور گیلے ٹوتھ برش اس مرض کے جراثیم کے گڑھ ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے برشوں میں اس مرض (ہرپس) کا وائرس سات روز تک موجود رہتا ہے۔ ان کے استعمال سے یہ وائرس ہونٹوں اور پورے منہ میں سرایت کرجاتا ہے۔ اگرچہ انہیں صاف اور خشک رکھنا ضروری ہے۔ لیکن یہ اس مرض سے بچاؤ کا یقینی طریقہ نہیں ہے۔ مناسب یہی ہے کہ ٹوتھ برش زیادہ عرصے تک استعمال نہ کیا جائے اور جب منہ میں ایسا کوئی آبلہ پھوٹ جائے تو اس کے ٹھیک ہوتے ہی نیا

برش نہ لے لینا چاہیے۔

ڈاکٹر ڈیوڈ کی مسواک پر ریسرچ:

ڈاکٹر ڈیوڈ نر اپنی کتاب ''جہاں ڈاکٹر نہ ہو'' میں لکھتے ہیں کہ:

''آپ مسواک استعمال کر سکتے ہیں۔ لیکن اسی صورت میں جب آپ مسواک کو اچھی طرح بنائیں۔ ایک سرے کو چبائیں اور ریشوں کو برش کی طرح استعمال کریں دوسرا سرا نوکیلا بنائیں تاکہ دانتوں کے بیچ کی جگہ صاف کر سکیں۔''

ٹوتھ پیسٹ ضروری نہیں ہے:

اگر دانتوں کو اچھی طرح رگڑا جائے تو صرف پانی ہی منہ کی صفائی کے لیے کافی ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو کسی نرم مگر کھردری چیز سے رگڑنے سے ہی صفائی ہوتی ہے۔ کچھ لوگ لکڑی کے کوئلے اور نمک کے منجن سے دانت صاف کرتے ہیں۔ آپ نمک اور کھانے کا سوڈا برابر کی مقدار میں ملا کر دانت صاف کرنے کا پاؤڈر یعنی سفوف بنا سکتے ہیں۔ دانت صاف کرنے سے پہلے برش یا مسواک کو پانی میں گیلا کر لیں تاکہ سفوف اس پر چپک جائے۔ یہ صرف اضافی مشورہ ہے ورنہ دانتوں کی صفائی کے لیے صرف مسواک ہی کافی ہے۔

شکاگو میں ایک مصری کی مسواک پر ریسرچ:

شکاگو میں ہمارے ایک مصری بھائی ریسرچ کر رہے ہیں۔ وہ مائیکروبیالوجی میں پی ایچ ڈی ہیں ان کی ابتدائی تحقیق میں یہ بتایا گیا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم مسواک کو استعمال کرتے تھے۔ اس میں فلورائیڈ، کلوروفل اور سلفر کی اچھی خاصی مقدار

اور دیگر تمام اجزاء موجود ہیں جو کسی آئیڈیل ٹوتھ پیسٹ میں ہونے چاہئیں۔ اگر ''راک'' کی یہ جڑ تازہ ہو اور اسے اچھے طریقے سے چبالیا جائے تو یہ ایک بہترین برش بھی بن جاتا ہے۔اس کے اندر جو چیزیں ہیں وہ ٹوتھ پیسٹ کا کام دیتی ہیں۔ تازہ مسواک کرنے سے انسان منہ میں جو تازگی محسوس کرتا ہے وہ کسی ٹوتھ پیسٹ سے محسوس نہیں ہوتی۔ میں نے خود بھی اس کا تجربہ کیا۔ کیکر، سکھ چین اور پیلو کے درختوں پر بھی اگر تحقیق کی جائے تو ان کے بھی بہت فوائد سامنے آئیں گے۔ مگر بدقسمتی سے تحقیق کے ادارے غیر مسلموں کے پاس ہیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اعمال اور احکام سے بھی دانتوں کی صفائی کی تاکید فرمائی۔ کتب احادیث میں ایسی حدیثوں کی تعداد ۷۰ سے زیادہ ہے جن کا تعلق کسی نہ کسی طرح دانتوں کی صفائی سے ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی کا جو طریقہ دیا وہ اس قدر قابل عمل ہے کہ امیر ہو یا غریب، پہاڑوں پر ہو یا جنگلوں میں، ہر فرد ہر جگہ اس پر عمل کر سکتا ہے۔ اگر ساری دنیا کا سروے کیا جائے تو ۸۰ تا ۹۰ فیصد لوگ ایسے ہیں جو ٹوتھ برش اور ٹوتھ پیسٹ خریدنے کی استطاعت ہی نہیں رکھتے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے مسواک کرنے کا حکم دیا اور یہ ایسی چیز ہے جو پہاڑوں اور صحراؤں تک میں پائی جاتی ہے۔ جہاں کہیں بھی انسان ہے وہاں کوئی نہ کوئی درخت یا جھاڑی ضرور ہوگی۔ جھاڑی کی جڑ نکال کر بھی اس سے انسان دانت صاف کر سکتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب مسواک ایک جھاڑی (راک) کی جڑ ہی ہوتی تھی۔

مسواک پر ڈاکٹر کارش اور ڈاکٹر برافشن کے کیمیائی تجربے:

۱۸۵۶ء میں ڈاکٹر کارلش نے کیمیائی تجزیے کے بعد بتایا کہ اس میں ایک تلخ جوہر پایا جاتا ہے۔ جسے انہوں نے مارگوسائین کہا۔ ۱۸۷۳ء میں ڈاکٹر برافشن نے

نیم پر تحقیقات کے بعد بتایا کہ نیم کی چھال میں ایک تلخ جوہر موثرہ موجود ہے۔ جس میں ایک قسم کا گوند بھی پایا جاتا ہے۔ پاکستان کے قومی سائنسدان ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی صاحب نے بھی نیم پر تحقیق کی ہے زرد رنگ کا روغن نیم نہایت عمدہ قاتل جراثیم ہوتا ہے۔ داد، خارش، چھاجن اور داء الفقاع میں اس کو موثر تسلیم کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر چڑجی نے آتشک میں بھی نیم کے تجربات کیے۔ انہوں نے سوڈیم مارگریٹ کے زیر جلد ٹیکے لگائے جو بے حد مفید ثابت ہوئے۔ اس کے پانی سے کان کے زخم بھی پچکاری کے ذریعے صاف کیے جاسکتے ہیں۔ غرض اس کے علاوہ کئی اور بیماریاں بھی اس سے رفع ہو جاتی ہیں۔

دانت سارے جسم سے منسلک ہوتے ہیں۔ سارا نظام انہضام ان کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔ کیا مندرجہ بالا بیماریوں کو مسواک سے دور نہیں کیا جاسکتا؟ اس طرح دوسرے درختوں کی مسواک سے بیسیوں بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ مسواک کی اہمیت سائنس نے واضح کردی ہے۔ جس سے اسلام کے مکمل ضابطہ حیات ہونے کی ایک اور اٹل دلیل مکمل ہوئی۔

پیلو کا کیمیائی تجزیہ:

ابوظہبی کے ایک معروف ریسرچ سینٹر میں مسواک (پیلو) پر تحقیق ہوئی جس کے مطابق پیلو کی چھال میں کلورائیڈ زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں ٹرائی میتھلا مین کے علاوہ لاکھ، سلیکا، گندھک اور حیاتین جی (وٹامن سی) بھی ہوتا ہے۔ ان کیمیائی اجزا کی وجہ سے اس کا استعمال دانتوں کے لیے بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں ٹینن، سیپونن (صابونی اجزا)، فلیونائیڈز، گلائی کوسائیڈز اور اسٹیرائیڈز بھی پائے جاتے ہیں۔

اس کے پتے زمانہ قدیم سے گٹھیا، پیٹ کے درد، دردناک رسولیوں، بواسیر اور ایام کی بے قاعدگی کے لیے استعمال ہوتے ہیں یہ سانپ کے کاٹے، سر کے درد، ورم،

زخموں، پیٹ کے کیڑوں، جذام اور سوزاک کے علاج کے لیے بھی استعمال ہوتے ہیں۔اس کے پتوں کا جوشاندہ دافع قبض ہوتا ہے۔ابوظہبی کے مذکورہ ادارے میں ان پتوں کا ۱۰ فیصد ایتھانول جو ہر معدے کے زخم کے لیے مفید ہونے کے علاوہ دافع ورم بھی ثابت ہوا۔

دوران تحقیق اس میں کلورین، سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیزئم، فولاد، مینگنیز، جست، تانبا، کرومیئم، ایلومینیم، کیڈمیئم، سیسہ، نکل، اسٹرونیم اور بیرئم دھاتیں بھی مختلف مقداروں میں پائی گئیں۔

مسواک کے ۱۱۹ اجزا پر ڈاکٹر عبداللہ کی تحقیق:

حال ہی میں مسواک کے استعمال پر ایک تحقیق ہوئی ہے اور ڈاکٹر عبداللہ اے السید نے اس موضوع پر ایک کتاب لکھی ہے۔ کتاب کا نام ''دی مسواک اینڈ ڈینٹل کیئر'' ہے۔ ڈاکٹر مسعود ایک دندان ساز ہیں اور دمام میں ستائیس برس تک ایک دندان ساز کی حیثیت سے پریکٹس کرنے کے بعد حال ہی میں ریٹائر ہوئے ہیں۔ان کا کہنا ہے کہ جب وہ چھوٹے سے تھے تو انہوں نے اپنے دادا اور والد کو مسواک کرتے ہوئے دیکھا تھا۔

ڈاکٹر مسعود نے دس سال قبل طبی محققین کو ریاض، دمشق اور جرمنی میں تعلیم دینا شروع کی تھی۔ان محققین نے مسواک پر نئے سرے سے تحقیق کی اور ادویاتی تجزیہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ مسواک میں انیس قدرتی اجزاء موجود ہیں۔ یہ تمام اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی اور مضبوطی کے لیے نہایت ضروری ہیں۔مسواک ایک قدرتی جراثیم کش ٹوتھ پیسٹ ہے جو منہ صاف رکھنے کے ساتھ ساتھ سانسوں کو معطر رکھتا ہے۔مسواک کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اسے استعمال سے پہلے صاف کرنے کی ضرورت بھی نہیں ہے اور نہ ہی کسی اور پیسٹ کو لگانے کی کیونکہ قدرتی طور پر اس میں

ٹینک ایسڈ اور سوڈیم کاربونیٹ موجود ہیں۔

ان اجزاء کی قدرتی موجودگی کی وجہ سے مسواک کو دیگر تجارتی ٹوتھ پیسٹوں پر برتری حاصل ہوگئی ہے۔اس کے بارے میں دہران پٹرولیم اینڈ منرل یونی ورسٹی کے ایک پروفیسر ڈاکٹر جیمس میکومبر کہتے ہیں کہ مسواک میں وہ تمام خوبیاں موجود ہیں جو دانتوں اور مسوڑھوں کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے ضروری ہیں کہ یہ جراثیم کسی بھی ٹوتھ برش سے صاف نہیں کیے جاسکتے۔

مسوڑھوں کی بیماری دراصل بہت سی بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے اور جب مسوڑھے کمزور ہوجائیں تو دانت بھی گرنے لگتے ہیں۔لہٰذا دانتوں کی حفاظت کے لیے مسوڑھوں کی حفاظت ضروری ہے۔چونکہ ٹینک ایسڈ کو دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لیے مؤثر قرار دیا گیا ہے۔نیز پایئریا جیسی بیماریوں کا خاتمہ بھی اسی ایسڈ کے ذریعہ عمل میں لایا جاتا ہے۔لہٰذا کسی ایسے ٹوتھ پیسٹ کی ضرورت ہے۔جس میں ٹینک ایسڈ ہو اور یہ ایسڈ مسواک میں قدرتی طور پر موجود ہے۔اس اعتبار سے جوں جوں مسواک کی افادیت کا علم ہو رہا ہے۔اس کا استعمال بھی بڑھ رہا ہے۔

موضوع:۴۴

بستر اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سونے کے لیے نرم بستر کے بجائے تھوڑے سخت بستر کو پسند فرمایا۔ جیسا کہ روایت میں آتا ہے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ایک بوریئے پر آرام فرمارہے تھے، جس کے نشانات آپ کے بدن اطہر پر ظاہر ہورہے تھے۔ میں یہ دیکھ کر رونے لگا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کیا بات ہوئی کیوں ررر ہے ہو، میں نے عرض کیا یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم یہ قیصر اور قصریٰ تو ریشم اور مخمل کے گدّوں پر سوئیں اور آپ اس بوریئے پر۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا رونے کی بات نہیں ہے ان کے لیے دنیا ہے اور ہمارے لیے آخرت ہے۔

(شمائل ترمذی)

شمائل ترمذی میں لکھا ہے کہ:

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔

(شمائل ترمذی)

سادہ بستر میڈیکل نقطۂ نظر سے:

نرم بستر پر سونے یا ڈھیلی اور لچک دار چارپائی پر سونے سے اکثر عارضے پیدا

ہوتے ہیں اور پیٹھ ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ سخت بستر اور تنی ہوئی چارپائی پر سویا کرو لکڑی کا تختہ اور زیادہ مفید ہے۔

بچوں کو بستر سے دمہ ہو سکتا ہے!:

مغربی ممالک اور بڑے پاکستانی شہروں میں بھی اکثر گھروں میں جگہ کی کمی کی وجہ سے بچوں کے لیے عام طور سے ایسی مسہری استعمال ہوتی ہے جس میں دو منزلیں ہوتی ہیں تا کہ اسے بیک وقت دو بچے استعمال کر سکیں۔ ایک نئی بات یہ معلوم ہوئی ہے کہ جو بچے مسہری کی نچلی منزل یا نیچے والے بستر میں سوتے ہیں ان کے لیے دمہ کے مرض کا خطرہ ان بچوں کی بہ نسبت زیادہ ہوتا ہے جو مسہری کی بالائی منزل یا اوپر والے بستر میں سوتے ہیں۔ محققین اس کی وجہ یہ بتاتے ہیں کہ جو بچے نیچے کے بستر میں سوتے ہیں وہ دو گدّوں کے درمیان رہتے ہیں یعنی ایک تو وہ گدّا جو خود ان کے نیچے ہے اور دوسرا وہ جو ان کے اوپر والے بستر میں ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ انہیں دو گدّوں میں جمع شدہ ''گرد کے جراثیم'' سے واسطہ پڑتا ہے جب کہ اوپر کے بستر میں سونے والوں کا واسطہ صرف ایک گدّے میں رہنے والے جراثیم سے رہتا ہے۔ اوپر سونے والا بچہ جب حرکت کرتا یا کروٹ لیتا ہے تو اس کے گدّے کے یہ جراثیم جھڑ کر نیچے والے بچے پر گرتے ہیں۔ گھر میں گدّوں، رضائی اور پردوں وغیرہ کی گرد میں پائے جانے والے یہ خردبینی جراثیم ہی دراصل دمے کی ایک بڑی وجہ ہیں۔

سر کے نیچے تکیہ رکھ کر سونے کے میڈیکل فوائد:

پاؤں کی نسبت سر اونچا رکھنا چاہیے تا کہ خون کا دورہ کم ہو جائے۔ اور یہی سب سے اعلیٰ طریقہ نیند لانے کا ہے۔ سر اور ٹانگیں اونچی اور جسم کا درمیانہ حصہ نیچا کر کے سونے سے دل کمزور ہو جاتا ہے۔

سخت بستر بمقابلہ نرم بستر اور جدید ریسرچ:

جن لوگوں کے عضلات، ریڑھ کی ہڈیاں اور جوڑ کمزور ہوں ان کے لیے خاص طور پر ضروری ہے کہ وہ سخت بستر پر سویا کریں۔ نرم بستر پر ان کے لیے کوئی سہارا نہیں ہوتا جس کے نتیجے میں صبح وہ اپنے جسم میں دکھن اور درد محسوس کرتے ہیں۔

موضوع: ۴۵

تکیہ لگا کر کھانا کھانے کی ممانعت اور جدید تحقیق

فرمان نبوی:

حضرت عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو کبھی تکیہ لگا کر کھانا کھاتے ہوئے نہیں دیکھا گیا اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پیچھے دو آدمی بھی نہ چلتے تھے۔'' (ابوداؤد)

تکیہ لگا کر کھانا اور جدید تحقیق:

یہ ایک حقیقت ہے کہ کھانا بیٹھ کر اطمینان سے تناول کرنا، صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اسی لیے لیٹ کر یا ٹیک لگا کر کھانا ایک تو آداب کے خلاف ہے دوسرا نہ تو با آسانی چبایا جا سکتا ہے اور نہ ہی نگلا جا سکتا ہے۔ جب کوئی کام سلیقے سے کیا ہی نہ جائے تو وہ مفید کیسے ہو سکتا ہے؟

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم تکیہ لگا کر کھانا تناول نہیں فرماتے تھے۔ اس طرح بیٹھنے سے بدن آرام پاتا ہے۔ نالی جس سے کھانا ہو کر معدے میں پہنچتا ہے وہ بجائے سیدھا رہنے کے جیسا کہ سیدھا بیٹھنے میں رہتی ہے۔ ذرا ٹیڑھی ہو جاتی ہے اور غذا کے گزرنے میں تھوڑی بہت روک ٹوک پیدا ہو جاتی ہے۔ اور اس کے ساتھ معدہ اور انتڑیوں وغیرہ کو بھی آرام ملتا ہے اور ان میں ایک سستی پیدا ہوتی ہے۔ حالانکہ کھانا کھاتے وقت ان کے کام کرنے کا وقت ہوتا ہے۔ آرام کی حالت میں وہ صحیح طور پر کام نہیں کر سکتے۔ علاوہ ازیں کھانے کا ایسا طریق اختیار کرنے میں تکبر کی بو آتی ہے۔

موضوع: ۴۶

قضائے حاجت کے وقت

دوسروں کے سامنے عریاں ہونے کی ممانعت اور جدید تحقیقات

اسلام نے ایک پابندی ضرور لگائی ہے۔ قضائے حاجت کے وقت شرم و حیا کا ضرور لحاظ رکھا جائے۔ پیشاب پاخانہ کرنے والا دوسروں کے سامنے عریاں نہ ہو۔ جنگل میں کسی اوٹ میں یا دوسروں کی نظروں سے دور بیٹھے۔ بیت الخلاء ہو تو باپردہ۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہی طریقہ تھا۔ (صحیح بخاری کتاب الوضو۔ حدیث: ۲۳۲)

قضائے حاجت کے وقت معلوم ہو جائے کہ کوئی مجھے دیکھ رہا ہے تو پوری طرح فراغت نہیں ہوتی جو بعض اوقات مضر صحت ثابت ہوتی ہے۔ لہٰذا قضائے حاجت کے وقت شرم و حیاء کا ضرور خیال رکھیں۔

یورپ کے مشہور محقق اور مصنف ول ڈیورنٹ اپنی کتاب تاریخ و تمدن میں یورپ کے متعلق یوں رقم طراز ہے۔

> ''ابتدائی دور کے عیسائی رومی گرم حماموں کو مذموم سمجھتے تھے اور اس قسم کے مراکز کو بے راہ روی اور جنسی افراتفری کے اڈے خیال کرتے تھے علاوہ ازیں چونکہ عیسائیت کی جنسی تعلیمات اس کی مذمت اور اس کے ترک کرنے کے بارے میں تھیں اس لیے حفظان صحت کے اصولوں پر عمل درآمد کسی صلے کا حاصل نہیں ہوسکتا تھا۔''

ایک اور مقام پر لکھتا ہے کہ:

''تیرھویں صدی میں اہل پیرس اپنے بول دان آزادانہ طور پر کھڑکیوں سے نیچے گزرگاہوں پر خالی کردیتے اور بے چارے راستہ چلنے والے کو جو واحد ضمانت حاصل تھی وہ صاحب خانہ کی تنبیہ تھی جو بلند آواز سے کہتا تھا Garpean یعنی تو بھیگ نہ جائے اس قسم کے غیر متوقع اتفاقات ایک طرح کا عامیانہ مذاق بن جاتے تھے اور یہ صورت مولیر کے زمانے تک موجود تھی عوامی بیت الخلاء کا شمار ابھی تک تکلفات میں تھا۔

۱۲۵۵ء میں چند عوامی بیت الخلاء سن جیمین یانو میں موجود تھے لیکن ابھی فلورنس میں ان کا نام و نشان تک نہ تھا لوگ صحنوں میں سیڑھیوں پر بالا خانوں کے اوپر سے پیشاب کرتے تھے حتیٰ کہ شاہی محلوں میں بھی بیت الخلاء نہیں تھے۔ ۱۵۳۱ء میں طاعون پھوٹ پڑنے پر ایک خصوصی فرمان کے ذریعے مالکان مکان اور منتظمین خانہ کو تنبیہ کی گئی کہ ہر گھر کے لیے بیت الخلاء تعمیر کریں لیکن لوگوں کی اکثریت نے اس سلسلے میں کوئی اقدام نہ کیا۔''

دلچسپ بات یہ ہے کہ سولہویں صدی تک اہل یورپ زندگی کی پاکیزگی اور صفائی سے اس قدر عاری تھے کہ گھروں میں بیت الخلاء نہیں ہوتے تھے لوگ اپنی کثافت گلیوں اور سڑکوں پر پھینکا کرتے تھے۔

موضوع: ۴۷

جسم وگھر کی صفائی

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

صحت وصفائی کے نبوی فرمودات:

اللہ تعالیٰ خود طیب (پاک) ہے اور طیب کو پسند فرماتا ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پاکیزہ لوگوں کو خوشخبری سناتے ہیں:

''جو شخص اپنے بدن، چہرے اور اعضاء کو پاک صاف رکھے گا وہ ایسی حالت میں اٹھایا جائے گا کہ اس کا چہرہ اور پیشانی چمکتی ہوگی اور اس کے جسم کے مختلف حصے صاف شفاف ہوں گے۔''

(ترمذی)

اس سے نتیجہ یہ نکلا کہ اسلام چاہتا ہے کہ انسان ہر حال میں صاف ستھرا نظر آئے اور پاک زندگی گزارے۔ اس سلسلے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے روزمرہ کی چھوٹی سے چھوٹی بات پر بھی توجہ فرمائی۔ مثلاً ناخن تراشنے اور سرمہ لگانے تک کی سخت ہدایت فرمائی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''لوگو! آنکھوں میں سرمایہ لگایا کرو، سرمہ آنکھوں کے میل کو دور کرتا ہے۔'' (ترمذی شریف)

اللہ تعالیٰ نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو حکم دیا:

وثیابک فطهر. والرجز فاهجر (سورۃ المدثر)

''اپنا لباس صاف رکھیے اور غلاظت وگندگی سے کلی طور پر پرہیز

کیجیے۔''

اس سلسلے میں رسول اللہ کا ارشاد گرامی بھی ملاحظہ ہو:

ان الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة

(ترمذی)

''اللہ تعالیٰ خود بھی پاک ہے اور پاکیزگی کو پسند کرتا ہے۔ اللہ خود بھی صاف ہے اور صفائی سے محبت رکھتا ہے۔''

گندگی، غلاظت اور میل کچیل، اللہ وحدہٗ لاشریک لہٗ کے نزدیک نہایت بری چیز ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

ان الله ببعض الوسخ و الشعث (بیہقی فی شعب الایمان)

''اللہ تعالیٰ میل کچیل اور بکھرے بالوں کو پسند نہیں فرماتے۔''

سرور کونین صلی اللہ علیہ وسلم نفاست کا اس درجہ لحاظ فرماتے کہ جب کوئی شخص حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے جسم مبارک یا لباس سے کوئی تنکا یا مٹی وغیرہ ہٹاتا تو تو آپ اس کا بھی شکریہ ادا فرماتے اور دعا دیتے:

''خدا تم سے ہر اس چیز کو دور کرے جو تم کو بری لگتی ہو۔''

(الحدیث)

آج کے سائنسی دور میں صحت وصفائی کے بارے میں انسانی صحت کا معیار بلند کرنے کے لیے جو حد بندیاں اور اصول وضوابط وضع کیے گئے ہیں، ان سے کہیں بڑھ کر اللہ پاک نے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی وساطت سے جو رہنما اصول انسانیت کی بقا و سلامتی کے لیے بہت پہلے بیان فرمائے تھے۔ ان کی وسعت اور ہمہ گیری کی مثال نہیں ملتی۔

حدیثوں سے یہ ثابت ہے کہ لباس میلا کچیلا نہ کرو۔

اس کے علاوہ موٹا، سادہ جیسا کپڑا بھی میسر ہو پہن لیا جائے۔ صفائی کے لحاظ ہی

سے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو سفید رنگ بہت پسند تھا۔ انتہا یہ ہے کہ آپ اپنی نفاست پسندی کی وجہ سے کسی دوسرے شخص کے لباس کو بھی گندا دیکھنا گوارا نہ کرتے تھے۔ چنانچہ آپ نے ایک مرتبہ کسی شخص کو میلے کچیلے کپڑے پہنے دیکھا تو فرمایا:

''اس کے پاس اتنا بھی نہ تھا کہ اپنے کپڑے دھولیتا۔''

ان تمام احکامات سے ظاہر ہوتا ہے کہ پاکی اور صفائی اسلام کی روح ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی صحت اور صفائی کا اس حد تک خیال تھا کہ آپ سفر تک میں کنگھا، آئینہ، تیل کی شیشی، سرمہ دانی، قینچی اور مسواک وغیرہ اپنے ساتھ رکھتے۔ اس ضمن میں ایک واقعہ شاید ہمارے لیے نصیحت کا باعث ہو۔

حضرت ابو ایوب انصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ ایک مرتبہ ایک شخص حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت مبارکہ میں حاضر ہوا اور آسمان کی خبریں دریافت کرنے لگا۔ آپ نے فرمایا: تم میں ایک شخص آتا ہے اور آسمانوں کی خبریں دریافت کرتا ہے مگر اس کو اپنے سامنے کی چیزیں نظر نہیں آتیں یعنی اس کے ناخن پرندوں کے پنجوں کی طرح بڑھے ہوتے ہیں جن میں ہر طرح کا میل کچیل بھرا ہوا ہوتا ہے۔

ابـن المسيب. ارسله: ان الله طيب يحب الطيب نـظيف يـحـب الـنـظافة كريم يحب الكرم جواد يـحـب الـجـو د فـنـظـفـوا اراة قال افنسيتكم ولا تشبهوا باليهو (ترمذی)

''اللہ تعالیٰ خود پاکیزہ ہے اور پاکیزگی کو پسند فرماتا ہے۔ ستھرا ہے اور صفائی کو عزیز رکھتا ہے۔ سخی ہے اور سخاوت کو محبوب رکھتا ہے، فیاض ہے اور فیاض کو دوست رکھتا ہے۔ لہٰذا تم لوگ اپنے گھروں کے صحن کو بھی صاف ستھرا رکھو اور یہود کی مشابہت سے بچو۔''

رہائش گاہ کے بارے میں مسلمانوں کو تاکید فرمائی کہ مسلمان اپنے گھروں کی صفائی کا اہتمام کریں اور ان کی پاکیزگی کا خیال رکھیں۔ فرمان رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ہے:

''اپنے گھروں کے سامنے جھاڑ دو اور اسے صاف رکھو اور یہودیوں کی طرح گندے نہ رہو۔''

کتنی عجیب بات ہے کہ اس زمانے میں یہودیوں کی گندگی کی مثال دی جارہی ہے اور آج ہم ہمارے گھر، ہماری گلیاں، ہمارے شہر اور ہمارے ملک گندگی کی بہترین مثال بن چکے ہیں۔

اب ہم صحت وصفائی کے فرامین نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی افادیت پر چند سائنسی تحقیقات پیش کررہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

صحت وصفائی کی اسلامی تعلیمات اور جدید سائنسی تحقیقات:

مخبر صادق حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کا قول وفعل پوری انسانیت کے لیے باعث نجات اور راہ عمل ہے۔ کتب احادیث میں تفصیلی طور پر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی شب و روز کی زندگی کا ہر ہر عمل تحریر ہے۔ آپ کے اٹھنے، بیٹھنے، چلنے پھرنے، کھانے، پینے، جلوت وخلوت، عبادات اور دنیاوی معاملات کے معمولات مبارکہ احادیث کی کتابوں میں موجود ہیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے ہر فرمان اور قول میں معرفت کے موتی پنہاں ہیں جن سے ہر غوطہ زن اپنی احتیاج کے مطابق اپنے دامن کو ان گوہر آبدار سے بھر سکتا ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرامین مبارکہ کی تائید قرآن مجید میں موجود ہے۔ اس کا مفہوم کچھ اس طرح ہے:

''میرا پیامبر اس وقت تک کوئی بات نہیں کہتا جب تک میری طرف سے اس پر وحی نہ آجائے۔'' (القرآن)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے تمام فرامین جو کہ عبادات الٰہی اور زندگی گزارنے کے متعلق ہیں، ہمارے لیے مشعل راہ ہیں۔ عباداتِ الٰہی کے لیے انسانی صحت کا درست ہونا بہت ہی ضروری ہے اور صحت کی بحالی وحفاظت کے لیے انسان کا فطری اصولوں سے واقف ہونا بہت ضروری ہے۔ ایک حدیث مبارکہ میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے دس عادات کو اصولِ فطرت (دین حنیف) کے عین مطابق قرار دیا ہے۔ اس کی وضاحت دیگر احادیث میں محققین اور متشرحین نے بھی کی ہے۔ امید ہے قارئین اس سے بہت فائدہ اٹھائیں گے، وہ حدیث مبارکہ کچھ اس طرح ہے کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ذاتی صفائی کے متعلق دس احکامات صادر فرمائے مگران میں سے ایک چیز کے متعلق حکم اس حدیث مبارکہ کی راویہ بھول گئیں، اس لیے نو احکامات کی روایت اس طرح ہے:

''لبیں کٹوانا، داڑھی بڑھانا، مسواک کرنا، ناک میں پانی ڈالنا، ناخن کٹوانا، انگلیوں کے جوڑ دھونا، بغلوں کے بال صاف کرنا، زیر ناف بال صاف کرنا اور استنجا کرنا۔'' (مسلم شریف)

مسلم شریف کی مندرجہ بالا روایت میں جو ایک حکم راویہ کو بھول گیا ہے اس کے متعلق محدثین اور علما کرام کا خیال ہے کہ وہ ''ختنہ کروانا'' ہے۔ خاتم المرسلین صلی اللہ علیہ وسلم کے قول کے مطابق سب سے **ابتدائی بات** لبیں (مونچھیں) کٹوانا ہے جس کے بہت سے فوائد ہیں۔ اگر لبوں کے بال یا مونچھیں بڑھی ہوئی ہوں تو اس میں مضرت کے کئی پہلو ہوتے ہیں۔ اسلامی اصول وضوابط کے مطابق مونچھیں بڑی ہوئی ہوں اور مشروب میں بال پڑ جائیں تو مشروب ناپاک ہو جاتا ہے اور ایسے مشروب کے پینے کی ممانعت ہے۔ مونچھوں کے بڑے ہونے سے انسان میں عاجزی و انکساری کی بجائے تکبر کا عنصر غالب آ جاتا ہے جسے اللہ رب العزت پسند نہیں فرماتے۔ طبی نقطہ نظر سے مونچھوں کے بالوں پر لگے ہوئے جراثیم مشروب کے ساتھ

ہی پیٹ میں جا کر امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔

حدیثِ مذکور میں **دوسری بات** داڑھی کا بڑھانا ہے۔ اس حکم کا اطلاق صرف مردوں پر ہوتا ہے۔ داڑھی مردوں کے منہ پر ہی آتی ہے اس لیے مرد کی شان بھی اسی میں ہوتی ہے۔ دوسرے اللہ کے تمام برگزیدہ بندوں، انبیاء اور صحابہ نے بھی اسی سنت کو زندہ کیا اور اپنے چہرہ پر داڑھی سجائے رکھی۔ داڑھی مرد کا زیور، مسلمانوں کا ملی شعار اور حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت ہے۔ داڑھی بڑھانے کے بعد انسان میں اپنی زندگی کو اسلامی تعلیمات کے مطابق ڈھالنے کا جذبہ پیدا ہوجاتا ہے۔ گویا اس سے دین پر چلنے کے بہت سے راستے ہموار ہوجاتے ہیں حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سختی سے داڑھی کٹانے سے منع فرمایا اور داڑھی کٹانے کو غیر مسلموں کا فعل قرار دیا ہے۔ طبی نقطہ نظر سے انسان داڑھی منڈوا کر اپنے آپ کو لاشعوری طور پر صنف نازک میں شامل کرنا چاہتا ہے اور اس کا عملی انجام یہ ہوتا ہے کہ اس کی جنسی زندگی میں مردانہ صفات میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ مشہور طبیب، شیخ الرئیس بوعلی سینا رحمہ اللہ نے بھی اس سلسلے میں لکھا ہے کہ:

> ''داڑھی کی خصوصیات میں سے ایک یہ ہے کہ اس سے نہ صرف جنسی کمزوری لاحق نہیں ہوسکتی بلکہ یہ تقویت باہ کا باعث بھی ہوتی ہے۔''

تیسری اہم بات مسواک کی تلقین ہے۔ بہت سی کتب احادیث میں مسواک کے فوائد اور اس کی ضرورت واضح کی گئی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم ہر وضو سے پہلے مسواک ضرور فرماتے تھے۔ آپ نے فرمایا جس وضو سے پہلے مسواک کی گئی ہو اور اس کے ساتھ نماز ادا کی جائے تو دوسری نماز سے ستر گنا افضل ہے۔ جس سے اچھی طرح واضح ہوتا ہے کہ مسواک کرنا قرب الٰہی کا ذریعہ ہے۔ ایک حدیث میں ہے کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک صحابی نے سوال کیا کہ حضور اکرم صلی

اللہ علیہ وسلم گھر آنے کے بعد سب سے پہلے کون سا عمل فرماتے تھے؟ آپ نے فرمایا: مسواک۔

ایک حدیث میں مذکور ہے کہ میں اگر یہ لوگوں پر بھاری نہ سمجھتا تو حکم دیتا کہ ہر نماز کے لیے مسواک کیا کریں۔ صحت کے اعتبار سے مسواک کرنے سے دانتوں کے درمیان پھنسے ہوئے غذا کے ریشے آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔ مسواک کی پابندی سے منہ کی بدبو زائل ہو کر اس میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔ دانت صاف اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔ اس کے متواتر استعمال سے مسوڑھوں کے بہت سے امراض سے انسان محفوظ رہتا ہے۔ مسوڑھوں اور دانتوں کے امراض کا اثر اکثر معدہ وامعاء پر بھی پڑتا ہے۔ اگر دانت اور مسوڑھے درست ہوں تو انسان اکثر معدہ وامعاء کے امراض سے بھی امان میں رہتا ہے۔ جدید تحقیق سے واضح ہو چکا ہے کہ پابندی سے مسواک کرنے والے افراد منہ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے جب کہ کیمیاوی اعتبار سے مسواک میں ایسے اجزاء موجود ہوتے ہیں جن کی دانتوں اور مسوڑھوں کو ضرورت ہوتی ہے۔ احادیث میں پیلو کی مسواک کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ بہت سے محققین نے یہ بھی اشارہ کیا ہے کہ مسواک کے پابندی سے استعمال سے قوت بصارت بھی قوی رہتی ہے۔

چوتھی اہم بات ناک میں پانی ڈالنا ہے۔ یعنی ناک کو پانی سے صفائی کرنا ہے۔ یہ پاکیزگی اور طہارت کی ایک اعلیٰ مثال ہے۔ کپڑے یا رومال سے بھی ناک کو صاف کیا جا سکتا ہے لیکن اس سے صفائی کا مقصد پورا نہیں ہوتا۔ حالانکہ ناک کی ریزش یا بلغم کے جلد یا کپڑے پر لگنے سے وہ ناپاک نہیں ہوتے مگر انسان اس سے کراہت محسوس کرتا ہے اور اس سے جراثیم بھی پھیل سکتے ہیں اور ناک کی ریزش، رومال یا کپڑے پر لگ جائے تو ان کپڑوں کو ٹڈی جلد کھا جاتی ہے۔ پانی کی مانند بہتر صفائی بھی اس سے نہیں ہو پاتی۔ رومال یا کپڑے سے جوف ناک میں کوئی نہ کوئی مواد ضرور

لگا رہ جاتا ہے۔ ہادی برحق نے ناک کی صفائی کے لیے اس میں پانی ڈالنے کی جہاں تلقین فرمائی ہے وہاں اسے قابل عمل بنانے کے لیے آپ نے کوئی وضو اور غسل ایسا نہیں فرمایا جس کی ابتدا میں کلی کے بعد ناک میں پانی ڈال کر اس کو اچھی طرح صاف نہ کیا ہو۔ اس عمل کا دوسرا اہم پہلو یہ بھی ہے کہ ناک کو کسی کپڑے یا رومال سے صاف کرنے سے وائرس کے انفیکشن کا خطرہ ہر وقت سر پر منڈلاتا رہتا ہے۔ جب کہ پانی کے ساتھ ایسی مضرت کا کوئی احتمال نہیں ہوتا۔

پانچواں حکم ناخن کٹوانے کا ہے جس میں صحت کے لیے بہت سے فوائد ہیں۔ جانوروں کی طرح ناخنوں کو بڑھانے سے ان میں مٹی جمع ہو جاتی ہے اور مختلف مضر صحت جراثیم کی نشوونما کے لیے بھی حالات سازگار ہو جاتے ہیں اور جب انسان کھانا کھاتا ہے تو ناخنوں کی میل اور جراثیم کھانے کے ساتھ ہی معدہ میں پہنچ کر امراض کا باعث بنتے ہیں۔ ناخنوں کے زیادہ بڑھنے سے ناخنوں کے کئی امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ بڑھے ہوئے ناخنوں کے ساتھ دایا گری اور نرسنگ جیسی خدمات انجام نہیں دی جا سکتی۔ سرجن اور معاونین کے ناخن کٹے ہوئے اور صاف ستھرے ہونا شرط ہے۔ اسی طرح ایسے افراد جن کے ذمہ ہاتھوں کے ذریعے ادویات تیار کرنا اور مختلف غذائی اشیا تیار کرنا ہوتا ہے۔ ان کے ناخنوں کے بڑھنے سے دوسرے بھی مبتلائے مرض ہو سکتے ہیں۔ جدید محققین کی آراء اور حفظان صحت کے قوانین کے اعتبار سے بھی ناخنوں کا کٹا ہوا اور صاف ہونا بہت ہی ضروری ہے۔

چھٹی اہم حکم انگلیوں کے جوڑوں کو دھونے کا ہے۔ وضو، غسل اور کھانے کے وقت ہاتھوں کو دھونا اور انگلیوں کے جوڑوں کو دھونا یعنی خلال کرنا آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا معمول تھا۔ اس سے انگلیوں کے جوڑ اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں اور وہ مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ دوسری مختلف جگہوں کے جوڑوں کے برعکس یہ حصے زیادہ نمایاں ہونے کی وجہ سے جلدی امراض کو جلد قبول کر لیتے ہیں۔ مشاہدہ ہے کہ

خارش کا مرض اکثر ہاتھوں اور انگلیوں کے جوڑوں کو صاف نہ رکھنے سے لاحق ہوجاتا ہے اور خارش کی پھنسیوں کی ابتداء بھی جوڑوں ہی سے اور خصوصی طور پر انگلیوں کے جوڑوں سے ہوتی ہے۔ پاؤں کی انگلیوں کے جوڑوں کو صاف رکھنے سے ان میں بدبو پیدا نہیں ہونے پاتی۔

ساتواں اہم حکم بغلوں کے بال صاف کرنے کا ہے۔ یہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے جد امجد حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنتوں میں سے ایک ہے اور بعد کے تمام نبیوں کا بھی یہی معمول تھا۔ بغلوں کے بالوں کی موجودگی میں پسینہ زیادہ آکر اکثر بدبو آنے لگتی ہے اور دوسرا آدمی قریب بھی نہیں بیٹھ سکتا۔ اس کے علاوہ خارش بھی پیدا ہونے لگتی ہے اور پھوڑے پھنسیاں نکلتے رہتے ہیں۔ جو خطرناک امراض کا باعث بھی بن سکتے ہیں جب کہ بالوں کو پابندی سے صاف کرنے سے انسان کئی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

آٹھواں اہم حکم زیر ناف بالوں کو صاف کرنے کا ہے۔ یہ بھی سنت ابراہیمی ہے۔ زیر ناف بالوں کو صاف نہ کرنا گندگی کا باعث ہے جس سے خارش، پھوڑوں، اور پھنسیوں جیسے امراض لاحق ہوجاتے ہیں جب کہ یہ بعض شدید امراض کا باعث بھی بنتے ہیں۔ اس کے برعکس بالوں کو صاف کرنے سے پاکیزگی، صفائی، اور طہارت بھی حاصل ہوتی ہے اور بعض مخصوص امراض سے انسان محفوظ بھی رہتا ہے۔ زیر ناف بالوں کی صفائی سے ان اعضاء کی طرف دوران خون تیز ہوجاتا ہے اور ان کے افعال میں بہتری پیدا ہوتی ہے ایسے افراد جو لمبی مدت تک زیر ناف بالوں کو صاف نہ کریں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کے ساتھ مل کر کھانا کھانے کو مکروہ قرار دیا ہے۔

نویں اہم حکم استنجا کرنا یعنی بول و براز سے فراغت کے بعد مخصوص اعضاء کو پانی سے دھونا اور انہیں پاک و صاف کرنا ہے کیونکہ اچھی طرح صفائی نہ کرنے سے مخصوص امراض لاحق ہوجاتے ہیں، مثلاً پانی سے صفائی نہ کی جائے اور صرف کپڑے سے

نجاست کو دور کر دیا جائے تو ایک پھوڑا پیدا ہو جاتا ہے جو مبرز یعنی مقعد کے قریب ہوتا ہے۔

گندگی ناداری کا باعث اور جدید تحقیقات:

اسی طرح اگر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم یہ فرماتے ہیں کہ مکڑی کا جال لگے رہنے دینا، گندے برتن اور استعمال ہونے والے پانی کے برتن کھلے چھوڑ دینا ناداری کا باعث بنتا ہے ہےتو اس سے مراد یہ ہے کہ جراثیم ایسے مقامات پر اپنے گھر بنا لیتے ہیں اور پروان چڑھتے رہتے ہیں نتیجے میں اہل خانہ کو بیمار کر دیتے ہیں۔غریبی اور ناداری کا ایک بڑا سبب صحت کی خرابی اور بیماری ہے جو انسان کو کام کاج کے قابل بھی نہیں چھوڑتی اور اس پر علاج معالجے کے اخراجات کا بوجھ بھی ڈال دیتی ہے۔عموماً یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جب کوئی شخص کام کاج کے قابل نہ رہے اور اس کے اخراجات بھی کئی گنا بڑھ جائیں تو وہ ناداری اور تہی دستی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

صفائی کی افادیت نیدرلینڈ کی یونی ورسٹی کی تحقیق:

بحیثیت مسلمان ہمیں صفائی کا خاص اہتمام کرنے کا حکم دیا گیا ہے غیر مسلم اقوام میں جو ترقی کر چکی ہیں ان کے ہاں بھی صفائی پر بہت زور دیا جاتا ہے مگر ہمیں صفائی سے بھی ایک قدم آگے طہارت کے طریقے سکھائے گئے جس سے ہم نہ صرف دکھائی دینے والی گندگی سے محفوظ رہیں بلکہ نظر نہ آنے والی گندگی سے بھی اپنے آپ کو بچائیں لیکن ملک میں تعلیم اور سب سے اہم تربیت کے فقدان کے باعث جگہ جگہ گندگی اور غلاظت کے ڈھیر لگے ہوئے با آسانی نظر آجاتے ہیں۔ ہمارے اس اصول کی روشنی میں مغرب نے تحقیق شروع کی اور مسلسل تجربات نے یہ ثابت کر دیا کہ صفائی نہ رکھنے سے کون سے ان دیکھے دشمنوں سے ہمارا واسطہ پڑتا ہے۔ہالینڈ کے

سائنس دانوں نے اپنی تحقیق سے یہ ثابت کیا ہے کہ نامیاتی کچرا جو گھروں میں جمع ہوجاتا ہے جس میں مختلف اقسام کے پھلوں اور سبزیوں کے چھلکے وغیرہ شامل ہوتے ہیں اپنے آس پاس کی جگہ پران سبزیوں اور پھلوں کے چھن انتہائی مضررساں اثرات مرتب کرنے والے بیکٹیریا کی بہت بڑی تعداد خارج کرتے ہیں جو کھانے پینے کی دوسری اشیاء پر حملہ آور ہوکر کھانے کے ذریعے ہمارے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔ نیدرلینڈ میں واقع ویگنن جن یونی ورسٹی کے ڈک ہیڈریک اوران کی جماعت کے اراکین جو ماحولیاتی تحفظ پر تحقیق میں مصروف ہیں، اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ غذائی کچرے (پھلوں، سبزیوں، کے پتے اور چھلکے بیج وغیرہ) سے خارج ہونے والے بیکٹیریا براہ راست انسان کے نظام تنفس کوخراب کرنے کا باعث بنتے ہیں جس کا واضح ثبوت شہری علاقوں میں جہاں صفائی کا نظام ناقص ہے، یستھیما یعنی دمہ کے بڑھتے ہوئے مریضوں کی تعداد ہے۔ چنانچہ یورپی ممالک میں اور دنیا کے بیشتر ترقی یافتہ ممالک میں گھروں میں جمع ہونے والے اس قسم کے کچرے کوٹھکانے لگانے کے لیے موٹے پلاسٹک کے تھیلے دیئے جاتے ہیں جس میں انہیں دوسرے کچرے سے علیحدہ کرکے ان تھیلوں کا منہ بند کردیا جاتا ہے اس طرح کچرے میں پیدا ہونے والے بیکٹیریا کوشہری آبادی سے دورانہیں ٹھکانے لگائے جانے کے وقت تلف کردیا جاتا ہے۔

ہیڈریک نے اپنے تجربات کو مزید آگے بڑھاتے ہوئے ۹۰ گھروں کو اپنے تجربے میں شامل کیا اور وہاں سے دھول (Dust) کے نمونے حاصل کیے۔ ان تمام نمونوں کا تجزیہ کیا گیا تو اس میں اینڈوٹاکسن (مرنے کے بعد بیکٹیریا کی حالت) کی خاصی تعداد پائی گئی اور جب ان گھرانوں میں پائی جانے والی بیماریوں کے بارے میں دریافت کیا گیا تو زیادہ تر نے نزلہ، کھانسی، زکام اور سانس لینے میں دقت بیماریوں کا اظہار کیا یہ تمام بیمار۔ ں نظام تنفس سے تعلق رکھتی ہیں۔ چنانچہ ہیڈریک کی

تحقیق صحیح ثابت ہوئی لہٰذا ان سے نمٹنے کے لیے جو احتیاطی تدابیر بتائی گئی ہیں ان میں اس بات کی سختی سے تاکید کی گئی ہے کہ گھروں میں باورچی خانے میں عموماً لوگ جو کچرا دان استعمال کرتے ہیں اسے باورچی خانے سے باہر ایسی جگہ رکھا جائے جہاں گھر کے افراد کم سے کم موجود ہوں اور حتی الامکان اس بات کی کوشش کریں کہ اسے سختی سے ڈھانپ دیا جائے۔

کوڑا کرکٹ صحت کے لیے مضر ہے:

لندن کے بعض شان دار اخبارات اکثر یہ مشورہ دیتے رہتے ہیں کہ جہاں بھی موقع ملے کوڑا کرکٹ جلا ڈالنا چاہیے۔ انہیں ہر چیز میں دیا سلائی لگا دینا بڑا آسان معلوم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ باغات کے سوکھے پتوں کو جلانے کے لیے عمدہ عمدہ مشینیں بھی تیار کی جا چکی ہیں۔ لوگ ان مشینوں کے اشتہارات دیکھ کر بے حد متاثر ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ لفظ ''کوڑا کرکٹ'' کو استعمال کر کے جذبات برانگیختہ کر دیئے جاتے ہیں۔ اشتہارات میں اس پر زور دیا جاتا ہے کہ کوڑا کرکٹ نہایت بدنما شے ہے اور یہ صحت کے لیے بھی مضر ہے۔ مزید یہ کہ اس میں سے بدبو بھی آتی ہے۔ لہٰذا اس کا وجود ہی ختم کر دینا چاہیے۔ کوڑا کرکٹ سے نجات حاصل کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ مرکب کھاد کے لیے ایک ڈبہ یا بکس بنا لیا جائے یا خرید لیا جائے۔ اس طرح سے اہم نامیاتی اجزا قدرتی طریقے پر تقسیم ہوتے رہیں گے۔

گرد وغبار سے جسم کو پہنچنے والے نقصانات:

مختلف قسم کی گرد مختلف طریقوں سے جسم کو نقصان پہنچا سکتی ہے:

خفیف ظاہری نقصان: بعض اقسام کی گرد جیسے چونے کی گرد، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نقصان نہیں پہنچاتی۔

خراش: ایسبستوس کے ریشے، مثلاً ساخت کو چھیل دیتے ہیں۔

حساسی ردعمل: اس سے پھیپھڑے حساس ہو جاتے ہیں۔ خاص طور پر زندہ پودوں کی گرد جیسے روئی یا خشک جراثیم آلود گھاس کی گرد سے پھیپھڑوں میں حساسیت پیدا ہو جاتی ہے۔

کیمیائی ردعمل: جیسا کہ سلیکیٹ میں ہوتا ہے۔ سنگ مرمر کی گرد براہ راست پھیپھڑوں میں کیمیائی ردعمل کو حرکت میں لاتی ہے۔

یہ آخری تینوں قسم کے ردعمل مختلف طرح سے پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ لیکن ان تینوں اقسام میں سانس کی تنگی اور کھانسی یہ دو علامتیں ضرور پائی جاتی ہیں۔

گرد وغبار پڑنے سے آنکھوں میں سے پانی کیوں بہنے لگتا ہے؟:

آنکھ کے اندرونی اعضا ایک قسم کے جراثیم کش مادہ لائی سوزائم میں ڈوبے رہتے ہیں گرد وغبار میں چونکہ جراثیم ہوتے ہیں جونہی یہ آنکھوں میں داخل ہوتے ہیں تو اس کیمیائی مادے کے فعل میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

غیر مسلم استنجاء کے عمل کو دیکھ کر مسلمان ہو گیا:

لندن کے علاقہ کا دھوبی جو پہلے عیسائی تھا مسلمان ہو کر جماعت کے ساتھ ملتان آیا۔ میں اس کے کافی قریب ہوا تو باتوں باتوں میں اس نے اسلام لانے کی وجہ خود بتا دی۔ کیوں کہ وہ دھوبی تھا اس لیے ان کے پاس مسلمانوں اور غیر مسلموں کی پینٹیں آیا کرتی تھیں۔ دونوں پینٹوں میں اس نے نمایاں فرق پایا۔ مسلمانوں کی پینٹ صاف ہوتی اور غیر مسلموں کی غلاظت سے بھری ہوتی تھیں اور یہ گندی پینٹیں واپس کر دیتا اور ان کو بتاتا کہ مسلمانوں کی پینٹیں کتنی صاف ہیں۔ چنانچہ مسلمانوں سے اس کی وجہ

دریافت کی تو مسلمان بتاتے کہ ہمیں ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے استنجاء کا عمل بتایا ہے جس سے ہم پاک ہو جاتے ہیں۔ دھوبی کہنے لگا کہ ہمارے مذہب میں کوئی ایسی بات نہ تھی اور پادری بھی نہیں جانتے تھے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی محبت میرے دل میں ڈال دی کہ مسلمانوں کے نبی نے کتنا مکمل ضابطہ حیات حتیٰ کہ پاک ہونے کا طریقہ بھی بتلایا ہے جس کی وجہ سے میں مسلمان ہو گیا۔

میلا کچیلا رہنے کا میڈیکل نقصان:

حافظ طاہر محمود کی تحقیقات کے مطابق جو انسان میلا کچیلا رہتا ہے اور اپنے جسم کی صفائی نہیں کرتا اور غلاظت وغیرہ میں گھرا رہتا ہے اس شخص میں جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں جس میں ایک بیماری داد ہے۔ یہ جلد کا ایک مرض ہے جو عام بدن انسانی میں کمر، پشت، سرین اور گردن پر پائی جاتی ہے۔

اچھا گھر ایک تحقیق دان کی نظر میں:

مشہور تحقیق دان میگو بینڈا اپنی تحقیق کی روشنی میں لکھتے ہیں:

"کسی بھی گھر کی ظاہری وضع قطع اس گھر کے مکینوں کے حسن ذوق کی غماز ہوتی ہے۔ بعض گھر گرد و غبار اور جالوں کے علاوہ چیزوں کی بے ترتیبی سے اٹے ہوئے ہوتے ہیں اور بعض حسن سلیقہ کی تصویر بنے ہوتے ہیں لیکن سچی بات تو یہ ہے کہ اچھا گھر وہی کہلاتا ہے جہاں ہر چیز کو نہایت سادگی، سلیقے اور قرینے سے رکھا گیا ہو اور یہی قرینہ اور سلیقہ گھریلو امن اور سکون کا باعث ہوتا ہے۔ ایسے گھروں کے افراد دوسروں کی نظر میں معقول اور قابل ستائش گردانے جاتے ہیں اور ایسے ہی گھروں میں پرورش پا کر بچے ان

خوبیوں کے مالک بن سکتے ہیں۔''

ڈاکٹر ڈیوڈ ورنر کیرتھومین کہتے ہیں کہ:

''صبح اٹھ کر پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے ہمیشہ صابن سے ہاتھ دھوئیں۔''

تھامسن کہتا ہے کہ:

''اگر جسم صاف ستھرا ہو تو دماغ کو بھی صاف ستھرا ہونے میں مدد ملتی ہے۔''

میلے اور گندے کپڑے بیماری کے ذرائع ہیں:

میلے اور گندے یا گیلے کپڑے پہن کر سرد ہوا میں بیٹھنا یا لیٹنا بہت خطرناک ہے۔ ایسی حالت میں بخار اسہال اور وجع مفاصل وغیرہ امراض کا اندیشہ ہوتا ہے۔

گندگی اور بشراط کے اقوال:

بشراط نے لکھا ہے کہ:

''بدبو سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ اس لیے انسان کو چاہیے کہ گندگی اور بدبو سے اپنے آپ کو پوری طرح محفوظ رکھے اور اپنے آپ کو حد اعتدال سے نہ بڑھنے دے۔ کیونکہ افراط اور تفریط ہر کام میں مضر ہے۔ انسان کو نہ تو فحشوں کی طرح ہر وقت بناؤ سنگھار میں ہی لگا رہنا چاہیے اور نہ جاہل فقیروں کی طرح رہے جو نہانے دھونے اور صفائی کو بالکل خیر باد کہہ کر اور بھبھوت مل کر اور سر کی لٹیں بڑھا کر مگن رہتے ہیں۔''

وجہ یہ ہے کہ دوا کا اثر بھی جب ہی ہوتا ہے جب کہ وجہ دوا غذا نہ بن جائے۔

صفائی اور صحت:

یہ حقیقت روز روشن کی طرح واضح اور عیاں ہے کہ صفائی اور صحت کا چولی دامن کا ساتھ ہے اور یہ متوازن غذا کی مانند ہماری تندرستی کی ضامن ہے اس کی اہمیت کو مدنظر رکھتے ہوئے کسی نے کیا خوب کہا ہے۔

"Cleanliness is next to goodliness"

پارسائی کے بعد صفائی کا درجہ ہے یعنی یہ نہ صرف انسانی جسم و جان کے لیے ناگزیر ہے بلکہ ہماری روح کی تازگی اور بندگی بھی اس کے بغیر ممکن نہیں۔ اچھی صحت اچھی صفائی کی محتاج ہے اس سے بھی احسن بات اور شیریں کلام محسن انسانیت سرور عالم امام الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد گرامی ہے۔

النضیفته من الایمان

ایک اور حدیث قدسی ہے۔

النضیفته نصف الایمان

''آدھا ایمان محض صفائی اور ستھرائی ہے۔''

یا یوں سمجھ لیجیے کہ صفائی کے بغیر ایمان نامکمل اور صحت کا حصول ناممکن۔ آئیے اس حقیقت پر غور کریں کہ اس کی اہمیت اتنی ضروری کیوں ہے؟ اور پھر اس کے مختلف پہلوؤں پر اختصاراً گفتگو کریں۔

ذاتی یا شخصی صفائی:

صحت و تندرستی کے لیے جتنا اہم صاف ستھری خوراک، ہوا، پانی اور ماحول کا ہونا ضروری ہے اتنا ہی ذاتی صفائی کا بھی۔ شخصی صفائی کا صحت سے بہت گہرا تعلق ہے اور اگر اس سلسلے میں لاپرواہی وکوتاہی برتی جائے تو انسان کے بیمار پڑ جانے کا خطرہ ہر وقت لگا رہتا ہے۔ روز مرہ کا مشاہدہ بتاتا ہے کہ تنگ و تاریک مکانوں میں رہنے

والے گندے اور غلیظ مکینوں کے کپڑوں اور جسم کے مختلف حصوں کے بالوں میں جوئیں پڑ جاتی ہیں جو نہ صرف ان کا خون چوستی ہیں بلکہ بیماری پھیلانے کا موجب بھی بنتی ہیں۔ یہ کبھی سر کے بالوں کو اپنا مسکن بنا کر پھلتی پھولتی ہیں اور کبھی بغلوں کی جانب رخ کر کے وہاں اپنا بسیرا کرتی ہیں۔ بن بلائے مہمانوں کی یہ قسم Peduculus Humanus Capitis کہلاتی ہے اور بالوں کو چمٹے ہوئے ان کے انڈے Nits یا لیکھیں۔ دوسری قسم Phtherus Pubis ہے جو زیر ناف جنسی اعضا کے بالوں میں رہنا پسند کرتی ہے۔ ٹائفیس مرض کے جراثیموں Rickettsia Prowzehie کو چمٹ جوئیں ان کا خون چوس کر صحت مند افراد کا خون چوستے وقت ان میں منتقل کر دیتی ہیں تو وہ بھی اس موذی بیماری کا شکار ہوتے ہیں۔ ۱۹۱۷ء میں تین ملین روسی اسی طرح اس بیماری کی وجہ سے لقمۂ اجل بنے اور روس میں بڑی تباہی مچی۔ پاکستانی معاشرے میں جوؤں کے پڑ جانے کو کون اہمیت دیتا ہے۔ بعض معیاری مدرسوں کے بچے بھی اس عذاب میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ حالانکہ آج کل بازار میں ایسے خصوصی شمپو عام دستیاب ہیں جو گامابنزین ہکسا کلورائیڈ کی موجودگی کی وجہ سے جوں مار خصوصیت رکھتے ہیں۔

نظر نہ آنے اور خارش پیدا کرنے والی خود رو مخلوق جسے عرف عام میں Mite Sarcoptes Scabies کہتے ہیں۔ غلیظ اور خارش زدہ مریض سے ایسے صحت مند افراد میں لمس کے ذریعے منتقل ہو سکتی ہے جو شخصی صفائی کا موزوں خیال نہ رکھتے ہوں یہ زیر جلد گھر بنا کر رہتی ہیں اس کی وجہ سے متاثرہ جگہ خارش کرتی ہے۔ یہ سوائے تلوؤں، ہتھیلیوں، چہرے، گردن اور پشت کے بالائی حصے کے جسم کے باقی کسی بھی حصے پر حملہ آور ہو سکتی ہیں حتیٰ کہ بعض اوقات مردوں کے قضیب اور عورتوں کی چھاتیوں کو بھی اپنا نشانہ بناتی ہیں۔ اس سے بچنے کے لیے ذاتی صفائی کے علاوہ گھر کو صاف ستھرا رکھنا، ہفتہ دس دن کے بعد قالینوں کو صاف کرنا، بستروں کی چادروں کو

دھونا، کمروں میں روشنی کا آنا، تازہ ہوا کا گزر اور Scabies زدہ فرد سے بچ کر رہنا ضروری ہے۔

وقتاً فوقتاً کانوں کی صفائی کرتے رہنا چاہیے تاکہ ان میں میل اور (Ear wax) جمنے نہ پائے ورنہ کبھی کان درد کرتے ہیں تو کبھی ساتھ ہی ساتھ سر بھی۔ ہاتھوں کے ناخنوں کو بڑھنے نہیں دینا چاہیے انہیں بروقت تراشنا ضروری ہے ورنہ ان میں میل جمع ہونا شروع ہوتی ہے جو کسی صورت صحت کے لیے مناسب نہیں۔ بغلوں اور زیر ناف بالوں کی صفائی بھی ضروری ہے جو لوگ کم نہاتے ہیں جرابیں بھی بروقت تبدیل نہیں کرتے ہیں ان کے پاؤں انگلیوں کی ویبس Dhobi Itch کی وجہ سے خارش زدہ ہوجاتی ہیں۔

صاف ستھری ہوا:

خالص اور صاف ستھری وغیر آلود ہوا ہمارے جسم کے تمام افعال اور ہماری صحت کے لیے انتہائی ضروری ہے۔ اس میں موجود ۲۱ فیصد آکسیجن انسانی زندگی کی بقاء کے لیے بنیادی ضرورت کی حامل ہے اگر کسی وجہ سے کسی فرد کا سانس چند ساعتوں کے لیے رک جائے تو وہ بے ہوش ہوکر بہت جلد مر جائے گا۔ ہوائی آلودگی کی وجہ سے آکسیجن کا عنصر ہوا میں کم ہوجاتا ہے اور مختلف کثافتوں کی موجودگی ہمیں سانس لیتے وقت زور لگانے پر مجبور کرتی ہے جس کے سبب پھیپھڑوں اور خون کے علاوہ جسم کے دوسرے حصص کو بھی ضعف پہنچتا ہے ان حالات میں لوگ مزمن تنگی تنفس کا شکار ہوجاتے ہیں اور دمہ، برانکائیٹس و مزمن کھانسی جیسے امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ کراچی میں فضائی آلودگی دنیا بھر میں سرفہرست ہے اور صدری امراض کی بھی بھرمار ہے۔

لہٰذا ہمیں مل جل کر اس کے خلاف جہاد کرنا چاہیے فضائی آلودگی سبزے، پھلوں،

پھولوں اور درختوں کی نشوونما کے لیے بھی مضر ہے جو کہ ہمارے لیے ہوا کو صاف کرنے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کو تازہ وصاف آکسیجن میں تبدیل کرنے کا موجب ہیں۔ دھواں زدہ ہوا نہ صرف ہماری آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے اور سینے کے لیے نقصان دہ ہے بلکہ قلبی وصدری بیماریوں کے علاوہ الرجی پیدا کرنے کا موجب بھی بنتی ہے ہوا میں موجود کاربن مانو آکسائیڈ، سلفر ڈائی آکسائیڈ اور اسی قسم کی دوسری کثافتیں انتہائی نقصان دہ ہیں۔ دھواں چھوڑتی گاڑیاں وفیکٹریاں فضائی آلودگی کو جنم دینے میں پیش پیش ہیں۔ صبح کے وقت صفائی کرنے والے خاکروب بھی کوڑے کرکٹ کو آگ لگا کر آلودگی میں اضافہ کر کے ہماری خوب خدمت کرتے ہیں۔ سیمنٹ کی فیکٹریوں سے اٹھنے والا گردوغبار Cilicosis پیدا کرتا ہے اور سڑکیں بنانے یا مرمت کرتے وقت تارکول کو پگھلاتے وقت اٹھنے والے کثیف بخارات ہوتے ہیں جو کہ کینسر پیدا کرتے ہیں۔ Chloro Fluoro Carbons کی آلودگی نے Ozone کی تہہ میں سوراخ کر دیئے ہیں جس کی وجہ سے شمسی شعاعوں میں الٹراوائلٹ شعاعوں کی مقدار نقصان دہ حد تک بڑھ گئی ہے دنیا میں تیزابی بارشوں کا ہونا بھی آلودگی ہی کے سبب ہے۔

صاف پانی:

صاف پانی ایک غذا ہے اور وزن کے لحاظ سے ہمارے جسم کا ۶۰ یا ۷۰ فیصد حصہ ہے۔ یہ ہمارے خون کا اہم جزو ہے اور جسم کا ایک بڑا حصہ بھی۔ اس کی موجودگی میں خلیاتی کارکردگی احسن طریق سے جاری رہتی ہے غرض یہ کہ ہوا کے بعد اس کی اہمیت مسلمہ ہے اس کے بغیر ہم محض چند روز زندہ رہ سکتے ہیں یہ آب حیات ہے جسم کے تمام افعال بشمول دوران خون، انہضام اور اخراج فضلات اس کی موجودگی چاہتے ہیں۔

صاف ستھرا اور جراثیموں سے پاک پانی رب کریم کی ایک بڑی نعمت ہے مگر

وطن عزیز کی ۴۰ فیصد آبادی اس اہم نعمت سے محروم ہے اور باقی ۶۰ فیصد کو جو پانی میسر ہے نہ اس کی مقدار اتنی ہوتی ہے کہ وہ ہماری ضرورت کو پورا کر سکے اور نہ وہ صحت کے لحاظ سے قابل بھروسہ ہوتا ہے۔ اسی لیے سمجھدار حضرات اسے ابال کر پیتے ہیں یا انہوں نے اپنے گھروں میں ایسے فلٹر لگا رکھے ہیں جو Total Solids کو بھی روک لیتے ہیں اور جراثیموں کو بھی مگر قیمتی ہونے کے سبب کم گھروں میں نظر آتے ہیں۔ مالی حالت کمزور ہونے کے سبب اکثر لوگ پانی کو ابالے بغیر بھی پی لیتے ہیں، نتیجتاً امراض از قسم اسہال، پیچش، ہیضہ اور تپ دق مبتلا ہو جاتے ہیں۔

Sewage کی وجہ سے Pipe water بھی آلودگی سے مبرا نہیں۔ کراچی میں اب اکثر لوگوں نے گھروں میں کنوئیں کھدوائے ہیں اور ان کا پانی عام پانی میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ ایسا کرنا گردوں کے لیے انتہائی مضر ہے چونکہ ان کنوؤں کا پانی کھاری ہے اس لیے یہ وضو تک کے لیے موزوں نہیں۔ دریاؤں کی دھرتی پانی کو ترس رہی ہے۔ ملک میں مصنوعی کھادوں، کیڑے مار دواؤں، سرف اور Pesticides وغیرہ کی وجہ سے پانی کی آلودگی میں دن بدن اضافہ ہو رہا ہے۔ قوم کی صحت بگڑ رہی ہے، مگر کسی کو فکر نہیں۔

مقلدین یورپ کے لیے یورپ کا فتویٰ:

انگلستان کی انجمن تجدید صحت وحیات کا پروگرام:

انگلستان کی انجمن تجدید صحت وحیات نے اپنی زندگی اور صحت کے لیے کچھ اصول طے کر کے شائع کیے ہیں جو ہر ممبر کے پاس چھپے ہوئے موجود رہتے ہیں۔ یہ اصول رسالہ ''چشمہ حیات'' دہلی مجریہ مارچ ۱۹۳۸ء میں شائع ہوئے ان میں سے ہم چند چیزیں نقل کرتے ہیں جو صریح اسلامی تعلیمات ہیں۔ اہل یورپ نے بہت سی ٹھوکریں کھا کر اور نقصان اٹھا کر بالآخر ان کو اختیار کیا ہے یہ مسلمانوں کے لیے درس

عبرت ہے کہ غیر اقوام اسلامی تعلیمات کی خوبیاں محسوس کر کے اس کی طرف آ رہی ہیں اور مسلمان دوسروں کی تقلید کو معراج کمال سمجھ رہے ہیں......!!!

یک سبد پر نان ترا برق سر
تو ہمی جوئی لب نان در بدر

مغربی معاشرے میں غذا اور پانی:

سادہ کھاؤ جب خوب بھوک لگے اس وقت کھاؤ تحریک پیدا کرنے والی غذا نہ کھاؤ، بلکہ صرف طاقت برقرار رکھنے والی چیزیں کھاؤ۔ عام طور پر ایک وضع کے کھانے کھاؤ۔ اپنے کھانے کو ڈھک کر رکھو تا کہ ہوا کے جراثیم، خاک، دھول، مکھیاں، ہوائی کیڑے ان پر یورش نہ کر سکیں۔ کھانے کی چیزیں جو کھلی رکھی ہوں مت کھاؤ خاص کر وہ جن کا رنگ مزہ اور بو بدل گئی ہو۔ پانی کے برتن ڈھکے ہوئے ہونے چاہئیں اور کسی ایک برتن مین زیادہ عرصہ تک پانی نہ رکھنا چاہیے۔ تجربہ اور مقامی موسمی حالات بتائیں گے کہ کس برتن مین کتنے عرصہ تک پانی رکھنا صحت کے واسطے مفید یا مضر ہے، مگر برتن کے منہ کو ڈھکنا بہر حال ضروری ہے۔

اسلامی معاشرے میں غذا اور پانی:

آئندہ میری امت میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو (الوان طعام) مختلف قسم کے کھانے اور مختلف قسموں کے پانی اور شربت اور مختلف رنگ کے کپڑے جمع کریں گے وہ میری امت کے بدترین لوگ ہیں۔ (ترغیب وترہیب۔ جلد:۳، صفحہ:۱۱۱)

ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ سونے کے وقت اپنے دروازے بند کرو اور کھانے کے برتنوں کو ڈھک دو اور پینے کے برتنوں مشکیزہ وغیرہ کا منہ بند کر دو۔

(کنز برمز مسند امام احمد۔ جلد:۸، صفحہ:۳۳)

مغربی معاشرے میں روشنی:

غیر قدرتی روشنی کا استعمال جس قدر بھی کم کیا جائے بہتر ہے، خصوصاً رات کو سوتے وقت۔

اسلامی معاشرے میں روشنی:

حدیث میں ارشاد ہے:

واطفؤ سرجکم

''سوتے وقت اپنے چراغ گل کرو۔''

اور عام عادت شریفہ یہی تھی کہ شب کو بلاضرورت روشنی کا استعمال نہ فرماتے تھے یہاں تک کہ نماز تہجد پڑھنے کے وقت بھی اس کا التزام نہ تھا۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا اس حالت کے متعلق فرماتی ہیں:

والبیوت یومئذلم تکن لها السرج

''اس زمانہ میں گھروں میں چراغ جلانے کی ایسی عادت نہ تھی کہ اس کے بغیر کام ہی نہ کریں۔''

آج یورپ کی تہذیب نے ہر جگہ رات کو دن بنا رکھا ہے یورپ کی اندھی تقلید کرنے والے اور بجلی کی روشنی کو جزو تہذیب سمجھنے والے خود اہل یورپ کے اقوال دیکھیں اور عبرت حاصل کریں۔

مغربی معاشرے میں غسل:

سوائے ہاتھوں کے اور کسی جگہ کے لیے صابن استعمال کرنے کی عادت اگر چھوڑ دی جائے تو صحت کی ترقی دیکھنے کے قابل ہوگی۔

اسلامی معاشرے میں غسل:

غسل میں صابن کا استعمال تو خود انہیں عقلاء کی ایجاد ہے جو آج اس کو منع کررہے ہیں اسلام نے تو اس میں اپنے اصول کے موافق سادگی کی تعلیم دی ہے۔

مغربی معاشرے میں لباس:

آپ کے جوتے، ہاتھوں کے تسمے، فیتے اور اسی قسم کی دیگر بندشیں ڈھیلی ہونی چاہئیں۔ تیل کے چکٹے ہوئے کپڑے، ربڑ کی چیزیں جہاں تک ممکن ہو پہنئے۔ اصول یہ ہونا چاہیے کہ جسم کو گرم رکھنے کے لیے سردیوں میں ایسا کپڑا پہنا جائے کہ جن میں گرمی زیادہ ہو اور کپڑوں کا وزن ہلکا ہو، گرمیوں میں ایسے کپڑے ہوں کہ وہ پسینہ نہ روکیں اور پسینہ جذب کرنے والے جاڑوں میں جسم پر ہونے چاہئیں۔

اسلامی معاشرے میں لباس:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کا عام لباس کرتہ اور تہبند تھا اور کبھی صرف دو چادریں ایک اوڑھنے کے لیے اور ایک تہبند کے لیے ہوتی تھیں، کبھی کبھی جُبّہ بھی استعمال فرماتے تھے، بعض حضرات پاجامہ بھی استعمال فرماتے تھے، اور آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے پاجامہ کو پسند فرمایا ہے مگر یہ سب لباس ڈھیلا ڈھالا ہوتا تھا، چست لباس پسند نہ تھا، یہ چست لباس کی جکڑ بندا نہی دانایان فرنگ کی ایجاد ہے جو آج اس کو صحت وتندرستی کے لیے مضر فرمارہے ہیں اسی طرح ربڑ اور ربڑ کی اشیا کا استعمال بھی انہیں لوگوں کی مایہ فخر ایجاد ہے جس کے ذریعہ مدتوں دنیا کی صحت کو خراب کرنے کے بعد یہ مضرت کا اقرار کیا جارہا ہے۔ یورپ کے وہ روشن خیال دیکھیں کہ انہوں نے سنت رسول کے مقابلے میں یورپ سے کیا لیا اور ایک مضر اور کتنا مہنگا سودا خریدا جس کو یورپ اب پسند نہیں کرتا۔

فاعتبروا یا اولی الابصار.

گہرے رنگ کے کپڑے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کو پسند نہ تھے بلکہ آپ کا ارشاد ہے:

علیکم بالبیاض من الثیاب فلیبھا احیاکم و کفنوا فیھا موتاکم فانھا من خیر ثباکم

(کنز، جلد: ۸، صفحہ: ۱۷۔ برمز حاکم ومسند احمد وغیرہ)

''تم سفید کپڑوں کے پابند رہو، زندہ بھی اس کو استعمال کریں اور مردوں کا کفن بھی یہی ہو کیونکہ سفید کپڑے بہترین لباس ہیں۔''

مغربی معاشرے میں جوتے، چپل کا تصور:

آپ جس قدر ننگے پیر رہ سکیں بہتر ہے، جہاں کہیں آرام اور حفاظت کے ساتھ ننگے پیر پھرنا ممکن ہو یا صرف سلیپر، کھڑاؤں وغیرہ سے کام چل جائے وہاں بوٹ اور شوز کا استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔

اسلامی معاشرے میں جوتے، چپل کا تصور:

اسلامی معاشرت اور نشست جو تمام بلاد میں معروف ومشہور ہے یہی کہ جوتے نکال کر فرش پر بیٹھتے ہیں جوتا صرف چلنے پھرنے کے وقت استعمال کرتے ہیں، بلکہ اس میں بھی کسی وقت ننگے پیر چلنے کو عار نہیں سمجھتے۔ حضرت صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کی معاشرت یہی تھی۔

جوتوں کو جزو بدن بنالینا یہ خاص یورپ ہی کی لغو معاشرت نے دنیا میں جاری کیا کہ کرسیوں کی نشست رکھی گئی کہ بیٹھنے اور کام کاج کی حالت میں بھی جوتے نہ اتریں، بلکہ بعض مصنوعی صاحب بہادر تو سوتے ہوئے بھی آرام کرسی پر جوتوں سمیت دراز

ہو جاتے ہیں خدا کا شکر ہے آج یورپ بہت سی مضرتیں برداشت کرنے کے بعد اسی نظریہ پر آیا جس کو اسلام نے اول قائم فرمایا تھا لیکن افسوس یہ ہے کہ ہمارے بھائی اس وقت بھی آنکھیں نہیں کھولتے وہ اسی معاشرت کو فخر وعزت بنائے بیٹھے ہیں جس سے یورپ عاجز آ کر توبہ کر رہا ہے۔

مغربی معاشرے میں سونا:

نرم پروں کے گدگدے بستروں پر سونا صحت کے لیے بہت مضر ہے۔

اسلامی معاشرے میں سونا:

نرم گدوں پر سونا جس کو یورپ نے آج مضر صحت بتلایا، اسلامی معاشرت پہلے ہی اس سے دور تھی۔ سرور دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا بستر ہ چمڑے کا تھا جس کے اندر کھجور کے درخت کا گودہ بھرا ہوا تھا۔ (ترغیب وترہیب۔ صفحہ: ١١٥، بحوالہ بخاری)

بعض مرتبہ ازواج مطہرات رضی اللہ تعالیٰ عنہا میں سے کسی نے کوئی کپڑا اچھا دیا تو آپ نے اٹھوا دیا۔

تنبیہ:

اسلامی معاشرت اور سادہ زندگی جس طرح مسلمان کو دنیوی لذات میں انہماک سے روکنے والی ہے اسی طرح صحت وتندرستی اور دنیوی راحت کی بھی کفیل ہے۔ جو لوگ جدت پرستی میں مبتلا ہیں خدا کے لیے اب تو غور کریں اگر اپنے مذہبی فتوے سے متاثر نہیں ہوتے تو انہی کا فتویٰ سن لیں جن کے مقلد ہیں۔

فقط بندہ محمد شفیع

(... [illegible])

بازاروں اور گلیوں کی صفائی:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد مبارک ہے کہ:

اماطة الاذی عن الطریق صدقة

''راستے سے تکلیف دہ چیز کو دور کرنا بھی صدقہ ہے۔''

ایک دوسری روایت میں آتا ہے کہ اسلام کی ستر سے اوپر شاخیں ہیں ان میں سب سے چھوٹی شاخ راستوں سے اذیٰ کو زائل کرنا ہے۔ چنانچہ شارع علیہ السلام کا ارشاد ہے کہ جو شخص پھل دار درخت کے نیچے یا آمد و رفت کے راستہ پر یا نہر کے کنارے پر قضائے حاجت کرتا ہے۔ اس پر اللہ تعالیٰ کی، فرشتوں کی اور تمام انسانوں کی لعنت برستی ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے بعد مسلمانوں کا حال یہ ہو گیا تھا کہ وہ بلا تکلف ایک دوسرے کو راستوں کے اندر کوڑا کرکٹ پھینکنے یا بول و براز کرنے سے منع کرنے لگے۔

بستان العارفین کے مصنف اور مشہور فقیہ امام ابو اللیث سمرقندی رحمتہ اللہ علیہ نے یہاں تک لکھا ہے کہ:

''کسی صاحب عقل کو یہ زیب نہیں دیتا کہ جہاں سے لوگ گزرتے ہیں وہ وہاں تھوکے یا ناک صاف کرے اور لوگوں کے پاؤں کو گندہ کرنے کا موجب بنے۔''

چنانچہ اگر محتسب دیواروں اور مکانوں کی چھتوں کے اندر ایسے پرنالے لگے ہوئے پائے جن سے گندے چھینٹے نکل کر راہ گیروں کو ملوث کرتے رہتے ہوں تو اسے چاہیے کہ وہ پرنالوں کو مسقّف کرائے یا نہیں دیوار کے اندر اس طرح سے کھود کر بنوائے کہ ان کا پانی گلی میں غلاظت نہ کرتا رہے۔ ناصر خسرو ایرانی سیاح نے طرابلس الشام کی سڑکوں اور بازاروں کی نظافت و نفاست سے متاثر ہو کر لکھا ہے کہ:

''دیکھنے والے کو گمان ہوتا ہے کہ طرابلس الشام کا ہر بازار اور ہر

منڈی سجایا ہوا محل ہے۔‘‘

ناصر خسرو جب طرابلس الشام سے فارغ ہو کر صیدا (لبنان کا ایک اور شہر) میں داخل ہو تو وہاں کے بازاروں کو صاف وشفاف دیکھ کر اسے وہم ہوا کہ اس غیر معمولی زیب وزینت کا اہتمام یا تو بادشاہ کی آمد کی خاطر کیا گیا ہے یا کوئی خوشی کی تقریب ہے لیکن تھوڑی دیر کے بعد اس کا یہ وہم دور ہو گیا۔ جب اسے یہ معلوم ہوا کہ صفائی اس شہر کی گھٹی میں پڑی ہوئی ہے۔

گھروں اور گلیوں کی صفائی:

اگر گھروں اور گلی محلوں کی صفائی ناقص ہو، ادھر ادھر غلاظت کے ڈھیر نظر آتے ہوں، کوڑا کرکٹ جگہ جگہ بکھرا پڑا ہو، شادی گھروں کا بچا کچا کھانا ادھر ادھر دبایا گیا ہو جیسا کہ عروس البلاد اور روشنیوں کے شہر کراچی میں نظر آتا ہے تو مکھی خوب پرورش پاتی ہے اس کے جسم پر لاکھوں قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ اگر اس کی ٹانگوں یا پروں کو خردبین کی مدد سے دیکھا جائے تو آپ کو یہ گندگی سے اٹے نظر آئیں گے۔ جسم کی بہ نسبت مکھی کی انہضامی نالی میں بیکٹیریا کہیں زیادہ ہوتے ہیں وہ جب کھانے پر بیٹھتی ہے تو اپنی خوراک کو زود ہضم بنانے کے لیے اس پر پہلے قے کرتی ہے تو اس کی انہضامی نالی کے جراثیم کھانے میں شامل ہو کر کئی مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

زمانہ قدیم سے مکھیاں امراض پھیلانے کا ذریعہ سمجھی گئی ہیں۔ انجیل میں ایک مشہور واقعہ درج ہے کہ فرعون کے محلات اور اس کے امراء کے گھروں میں مکھیوں کے غول کے غول آئے اور پھر مصر کی پوری سرزمین ان کی زد میں آ کر تباہ و برباد ہو گئی۔

(Exodus 8:24)

ان کی وجہ سے جنم لینے والی بیماریاں دست واسہال، تپ دق، پولیو، پلیگ اور کئی

امراض چشم ہیں۔

گھریلو مکھی کی طرح مچھر بھی انسان کا بہت بڑا دشمن ہے، گلی محلوں میں کھڑا پانی، جوہڑ و تالابوں کا گندا پانی، گندی نالیاں اس کی پرورش گاہ ہیں۔ یہ ملیریا پھیلاتا ہے، خصوصاً ساون بھادوں کے مہینوں میں یہ مرض وبائی شکل اختیار کر جاتا ہے۔ نر Anopheles کے جسم میں پرورش پانے والے ملیریائی طفیلیے جب صحت مند آدمی کو کاٹنے پر اس کے خون میں منتقل ہو جاتے ہیں تو وہ فرد ملیریا میں مبتلا ہو جاتا ہے، خیال کیا جاتا ہے کہ افریقہ میں ہر سال دس لاکھ اموات محض ملیریا کے باعث ہوتی ہیں۔ مچھر کے جسم پر سو سے زیادہ اقسام کے وائرس پائے جاتے ہیں۔ بعض مچھر زرد بخار بھی پھیلاتے ہیں، مچھروں کے کاٹنے سے دنیا بھر میں ہر سال کم از کم ۳۰۰ ملین افراد بیمار پڑ جاتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ پوری تاریخ انسانی میں انسانوں نے جتنی جنگیں لڑی ہیں ان میں اتنی تعداد میں اموات نہیں ہوئی ہیں۔ جتنی کہ محض مچھروں کی پھیلائی ہوئی بیماریوں سے۔

قرونِ وسطیٰ میں طاعون کی وجہ سے بہت تباہی مچی تھی۔ ایک تخمینے کے مطابق ماضی کی صدیوں میں ۱۵۰ ملین افراد طاعون کی بیماری سے مرے، پچھلے سال بھارت میں اس مرض سے ہزاروں افراد چند ہی دنوں میں موت کے منہ میں چلے گئے، جنگ عظیم اول کے دوران بھی ہندوستان میں اس بیماری سے بے شمار اموات واقع ہوئے تھیں۔ بنیادی وجوہات وہی ہیں۔ عام صفائی کا فقدان، گندگی کے ڈھیر اور ان پر پلنے والے چوہوں کی بہتات جن کے جسموں پر پرورش پانے والے پسوؤں کے ذریعے صحت مند انسانوں میں منتقل ہونے والے جراثیم Pasteurella Pestis کی انفکشن سے جنم لینے والی موذی اور جان لیوا بیماری طاعون جن شہروں میں Sewerage کا انتظام ناقص ہوتا ہے گٹر ابلتے ہیں، جیسا کہ پاکستان کے جملہ شہروں میں ہر روز ہر وقت دیکھنے میں آتا ہے وہاں انتڑیوں کے کیڑوں

Helminths یعنی Intestinal worm کی Infestation سے پھیلنے والی بیماریاں عام ہیں۔ گٹروں سے ابلنے والی گندگی جب کہیں خشک ہوتی ہے تو Round worms, Hook worms, Tape worms, Pin worms اور Thread worms کے Ova اڑ کر ادھر ادھر ہر جگہ اور گھروں کے صحنوں میں پہنچ جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان آبادیوں کے باسیوں میں انتڑیوں کے کیڑوں کی بیماریاں عام ہوتی ہیں، سیوریج رسنے کی وجہ سے بعض مقامات پر یہ گندہ پانی، پینے کی پانی میں شامل ہو جاتا ہے تو Amebic Dycentery اور G.lambia کے باعث بچوں میں Mild diarrhoea ہو جاتا ہے۔

وقتاً فوقتاً کانوں کی صفائی کرتے رہنا چاہیے، ورنہ ان میں میل جم جانے اور Ear wax جمع ہو جانے کے باعث کان درد کرتے ہیں، اور کبھی ساتھ سر بھی، ہاتھوں اور پاؤں کے ناخنوں کا تراشنا بھی ضروری ہے ورنہ ان میں جمع ہو جانے والی میل کسی صورت بھی صحت کے لیے درست نہیں۔ بغلوں اور زیر ناف بالوں کی صفائی بھی لازمی ہے جو لوگ کم نہاتے ہیں، جرابیں جلدی تبدیل نہیں کرتے، ان کے پاؤں کی انگلیوں کی تہیں Dhobi itch کی وجہ سے خارش زدہ ہو جاتی ہیں۔ مختصر یہ کہ صفائی کے بغیر صحت مند زندگی ناممکن ہے۔ (از ڈاکٹر مختار احمد آرائیں)

پیغمبر اسلام سے ایک جرمن ڈاکٹر کی عقیدت:

جرمنی کے مشہور ڈاکٹر کوخ نے ایک مضمون اخبار النصیحت میں لکھا تھا جس کا اقتباس ہم یہاں نقل کرتے ہیں تاکہ یہ ظاہر ہو کہ حدیث شریف کی جو تعلیم ہے وہ ایسی معقول ہے کہ ہر ایک سلیم الفطرت انسان خواہ وہ کسی مذہب و ملت کا ہو اس کو قبول کرے گا۔

ڈاکٹر مذکور لکھتا ہے کہ: جس وقت سے مجھ کو نوشادر کا داء الکلب کے لیے تیر

بہدف علاج ہونا دریافت ہوگیا ہے اس وقت سے میں عظیم الشان نبی (یعنی محمد صلی اللہ علیہ وسلم) کی خاص طور پر قدر ومنزلت کرتا ہوں اس انکشاف کی راہ میں مجھ کو انہی کے مبارک قول کی شمع نور نے روشنی دکھائی میں نے ان کی وہ حدیث پڑھی جس کا مفہوم یہ ہے کہ جس برتن میں کتا منہ ڈالے اس کو سات بار دھوڈالو چھ مرتبہ پانی سے اور ایک مرتبہ مٹی سے یہ حدیث دیکھ کر مجھے خیال آیا۔ محمد صلی اللہ علیہ وسلم جیسے عظیم الشان پیغمبر کی شان میں فضول گوئی نہیں ہوسکتی۔ ضرور اس میں کوئی مفید راز ہے۔ اور میں نے مٹی کے عنصروں کی کیمیائی تحلیل کر کے ہر ایک عنصر کا داء الکلب میں الگ استعمال شروع کیا۔ اخیر میں نوشادر کے تجربہ کی نوبت آتے ہی مجھ پر منکشف ہوگیا کہ اس مرض کا یہی علاج ہے۔ آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے مٹی سے برتن دھونے کی رغبت کیوں دلائی اس کی وجہ یہ ہے کہ نوشادر ہمیشہ مٹی میں موجود رہتا ہے اور اگر آپ نے محض نوشادر ہی سے برتن دھونے کی ہدایت فرمائی ہوتی تو بسا اوقات اس کا ملنا غیر ممکن ہوتا اس لیے مٹی جو ہر وقت اور ہر جگہ پائی جاتی ہے برتنوں کی صفائی کے لیے بہترین ذریعہ صفائی تھا اور اسی طرح آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث **الحمیٰ من فیح جھنم ناطفرا احرھا بالماء** پر اطباء ہنسا کرتے تھے حالانکہ آپ کی غرض اس ارشاد سے یہ تھی کہ صفراوی بخار کا علاج آب سرد سے کرو، چنانچہ اب تحقیقات نے واضح کردیا ہے کہ بخار کا علاج صرف ٹھنڈا پانی ہی نہیں ہے بلکہ برق آب ہے غرض کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی بہت سی حدیثیں فن طب کی جان اور اصل الاصول ہیں اور تحقیق وتفتیش ان کی صداقت کاملہ کا اظہار کرتی ہے۔ میں اس پیغمبر کا ادب واحترام کرتا ہوں اور کہتا ہوں کہ ابتدائے آفرینش آدم سے اب تک کوئی طبیب وحکیم دنیا میں آپ ﷺ کا ہم پلہ پیدا نہیں ہوا۔

(منقول از اخبار وحدت۔ ۲ر فروری ۱۹۲۵ء، صفحہ ۲۱، جلد)

موضوع: ۴۸

جوتے پہننا
سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

جوتا اور پاؤں کی حفاظت:

پاؤں ہماری زندگی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اگر ان کو کچھ تکلیف ہو جائے تو آدمی چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''استطاعت ہو تو جوتے پہن لو تا کہ گندگی نہ لگے اور جوتا پہنا کرو کہ جوتا پہننے والا ایک طرح کا سوار ہوتا ہے۔''

ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ:

''رسول اکرم رحمت عالم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کنگھی فرمانے، جوتا پہننے اور اعضائے وضو دھونے میں حتی الوسع دائیں کو پسند (یعنی مقدم) فرمایا کرتے تھے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے جوتے پہننے کی تلقین فرمائی، اور خود بھی اس پر عمل کر کے دکھایا، آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے چمڑے کے بنے ہوئے تھے اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے مبارک کی ایڑی نہ اونچی ہوتی اور نہ کم ہوتی تھی بلکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے کی ایڑی ہموار ہوتی تھی۔

آج کل کے دور میں مصنوعی پلاسٹک کے بنے ہوئے اور کیمیکل زدہ جوتے جو صحت کے لیے مضر ہیں۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے نہ ہی پیروں سے بڑے ہوتے تھے نہ ہی تنگ ہوتے بلکہ پیروں کے سائز کے ہوتے تھے۔ ہم اگر حضور

اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے جوتے کے مطابق اپنے جوتے بنوائیں اور خاص طور پر چمڑے کے بنے ہوئے جوتے پہنیں تو بے شمار امراض سے بچ سکتے ہیں۔

ذیل میں ہم جوتے کے فوائد اور صحیح جوتے کے پہننے پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ملاحظہ فرمائیں:

جوتے پہننے کے فوائد:

جوتا پہن کر ہر شخص اپنے پاؤں کی حفاظت اس طرح کر سکتا ہے جس طرح کہ آدمی سواری پر ہو اور اس کے پاؤں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ پاؤں میں اگر کانٹا لگ جائے تو وقتی طور پر اس میں درد ہوتا ہے مگر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس کی وجہ سے پھوڑا بن جائے جو کہ نہایت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات آدمی تشنج کا شکار بھی ہو سکتا ہے اور یوں جان کو خطرہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

جوتا پہننے سے بچھو اور دیگر دوسرے زہریلے کیڑوں کے کاٹنے کا خدشہ بھی کم ہو جاتا ہے کیونکہ عام طور پر ایسے کیڑوں کی مار پاؤں تک ہی ہوتی ہے۔ ڈران کلوسز بیماری کے کیڑے بھی عام طور سے پاؤں کے راستے داخل ہوتے ہیں۔ ذیابیطس یا شوگر کے مریض کو بھی پاؤں کی حفاظت کا بہت خیال رکھنے کو کہا جاتا ہے تاکہ چوٹ نہ لگے یا کوئی زخم نہ ہو اور اس طرح سے کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو اور پاؤں کو کاٹنا نہ پڑے۔ ہمیں چاہیے کہ گھر میں ہوں یا گھر سے باہر ہمیشہ جوتا استعمال کریں۔

تنگ جوتے پیروں کے لیے نقصان دہ ہیں:

جوتا، لباس کا ایک جزو ہے۔ پاؤں کے آرام کا تھکن کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر جوتے پاؤں کو کاٹتے ہیں یا ان میں پیر آسانی سے حرکت نہیں کر سکتے، تو آپ ضرور تھک جائیں گے، کسی روز کام سے واپسی پر تسمے کھول کر جوتے اور جرابیں اتار یے

اور پیروں پر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیر کر دیکھئے، آپ یقیناً لطف حاصل کریں گے۔ پاؤں کو آرام دینے کے بارے میں تجاویز کا ذکر تو ہم بعد میں کریں گے۔ یہاں صرف جوتوں کے بارے میں چند مشورے پیش خدمت ہیں۔

پیروں میں درد کی دو وجوہات ہوتی ہیں:

۱۔ پاؤں جوتے میں زیادہ دیر تک مقید رہیں۔

۲۔ جوتے پاؤں کے مطابق نہ ہوں۔

پہلی شکایت دور کرنے کے لیے ہم عملی تجاویز پاؤں کے بیان میں پیش کریں گے۔ دوسری شکایت کے بارے میں یہ کہنا کافی ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ جوتا خریدنا نہیں جانتے۔ مرد مضبوطی اور عورتیں صرف خوبصورتی کو مدنظر رکھتی ہیں، حالانکہ اصل چیز جوتے کا ہمارے پاؤں کے مطابق ہونا ہے۔ ایک مثال دیکھئے۔

فرض کیجیے، آپ کے پاؤں کا نمبر چھ ہے۔ آپ دکاندار سے چھ نمبر کا جوتا طلب کرتے ہیں۔ یہ جوتا بہت سے لوگوں کے لیے بنایا گیا ہے اور اسے تیار کرتے وقت صرف لمبائی کا خیال رکھا گیا ہے، ضروری نہیں کہ یہ جوتا چوڑائی اور اونچائی کے اعتبار سے بھی آپ کے پاؤں کے مطابق ہو، ہوسکتا ہے ایک شخص جس کے جوتے کا نمبر چھ ہو، اس کے پاؤں آپ سے چوڑے ہوں یا انگلیوں سے لے کر ٹخنے تک فاصلہ زیادہ ہو۔ کسی کے پاؤں ہلکے ہوتے ہیں، کسی کے بھاری، بعض لوگوں کی انگلیاں چوڑی ہوتی ہیں اور بعض کی پتلی، صرف لمبائی کا پیمانہ آپ کو درست جوتے کے انتخاب میں مدد نہیں دے سکتا۔ دکاندار اکثر بروقت بیچنے کی خاطر کہہ دیتے ہیں کہ صاحب آپ دو چار روز پہنیں گے، تو یہ جوتا کھل جائے گا، بے جان اور سخت چمڑا تو بڑھنے سے رہا، آپ کے پاؤں کی مرمت ضرور ہو جاتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اپنے پاؤں کا ناپ دے کر جوتے بنوایئے، اگر یہ ممکن نہ ہو، تو بہت سے جوڑوں کو آزما کر دیکھیے، صرف وہ جوتا خریدیئے جو لمبائی کے علاوہ چوڑائی، اونچائی اور پاؤں کی ساخت کے اعتبار سے بھی

آرام دہ ہو۔ جوتا خریدے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیے۔

۱۔ آپ کے پاؤں کا سب سے چوڑا حصہ جوتے کے سب سے چوڑے حصے میں آرام سے آجائے۔

۲۔ انگوٹھے اور دائیں طرف کی چھوٹی انگلی جوتے کی دیواروں سے دبتی نہ ہو۔

۳۔ جوتے میں آپ کی انگلیاں آزادی سے حرکت کرسکیں۔

۴۔ کھڑے ہو کر جوتا پہنئے اور چند قدم چل کر اسے آزمایئے۔ بیٹھے ہوئے پاؤں صحیح حالت میں نہیں ہوتا۔

صحت مند اور پرسکون زندگی میں آرام دہ جوتے کو بڑی اہمیت حاصل ہے، بدقسمتی سے ہمارے ہاں لمبی نوک والے تنگ جوتوں کا رواج چل پڑا ہے، جو پاؤں کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔

تنگ جوتا مسلسل استعمال کیا جائے تو نہ صرف پاؤں درد کرنے لگتے ہیں بلکہ طبیعت چڑچڑی، بے مزہ اور بیزار ہو جاتی ہے، چلنے میں تکلیف ہوتی ہے اور انسان بہت جلد تھک جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پیروں پر گٹے اور چھالے بھی پڑ جاتے ہیں۔

جوتے اپنے سائز سے تھوڑے بڑے خریدیں:

آپ کو ہمیشہ جوتے سہ پہر کو خریدانے چاہیے یہ وہ وقت ہوتا ہے، جب پیر پوری طرح کشادہ اور اپنے اصل سائز پر ہوتا ہے، اس سے قبل اور بعد میں پیروں کا سائز کچھ سکڑا ہوا ہوتا ہے اور اس بات پر بھی اصرار کیا کیجیے کہ دکان دار دونوں پیر ناپے۔ اکثر دونوں پیروں کے سائز میں ہلکا سا فرق ہوتا ہے اور پیر کی پیمائش پورے قد سے کھڑے ہو کر کروانی چاہیے۔

جوتے، انگوٹھے سے کم از کم آدھ انچ بڑے ہونے چاہئیں۔ اگر جوتے میں پیروں کی انگلیوں کو حرکت دینے کی جگہ نہ ملے تو وہ جوتا واپس کر کے دوسرا طلب کیجیے

اور ایسے جوتے تو کبھی نہ خریدیئے جن کے متعلق دکان دار کہے کہ ''یہ جوتے بعد میں پھیل جاتے ہیں۔لہٰذا تنگ جوڑے خریدیئے'' جوتا خریدے جانے کے وقت ہی فٹ ہو اور آرام دہ محسوس ہو۔ ورنہ آپ کو تکلیف میں مبتلا ہونا پڑے گا۔

جوتے کے چمڑے میں کیمیکل اجزاء کی ملاوٹ سے جلدی امراض:

جوتے کی وجہ سے بھی پیر میں خارش پیدا ہو سکتی ہے۔ عام طور سے بند باندھنے کی جگہ زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پیر کے وہ تمام حصے جو کہ چمڑے کے اتصال میں رہتے ہیں وہ بھی متاثر ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات خارش والے حصہ سے پانی رسنے لگتا ہے اور زیادہ پیچیدگی پر اس جگہ پر چھلکے بن جاتے ہیں اور یہ جگہ سخت اور موٹی ہو جاتی ہے۔ اس کی تشخیص بہت آسان ہے جو حصہ جوتے سے نہیں لگتا وہ بالکل ٹھیک رہتا ہے۔ Shoe dermatitis عام طور سے چمڑے کے رنگ سے ہوتی ہے اس کے علاوہ چمڑے کی Processing میں بھی کیمیائی اجزا استعمال ہوتے ہیں اور وہ بھی پیر پر سوزش پیدا کرتے ہیں۔

مختصراً یہ کہہ سکتے ہیں کہ Contact dermatitis پیدا کرنے کے لیے تمام کیمیائی اجزا موردالزام ہوتے ہیں مثلاً دھاتیں نکل، کرومیم، پینٹس، کوبالٹ، آرسینک، ربر اور فائبر گلاس وغیرہ وغیرہ۔

ننگے پیر پھرنے کے میڈیکل نقصانات پر ویل گیلا ایم ڈی کی تحقیق:

امریکی یونی ورسٹی کے استاد جے روز ویل گیلا ایم ڈی کہتے ہیں کہ:

آدمیوں کو پیروں کی بیماری چھوت سے لگ جاتی ہے، جن فرشوں یا تیرنے کے حوضوں میں لوگ ننگے پاؤں پھرتے ہیں ان سے یہ بیماری عام طور پر لگ جاتی ہے۔ یہ جراثیم پھپھوندی کی قسم کے ہوتے ہیں اور زیادہ تر مرطوب اور گیلی جگہوں میں پیدا

ہوتے ہیں تم اپنے پاؤں کو خوب دھوؤ۔ پھر اچھی طرح پونچھ کر صاف کرو۔ تیزاب اور کھار قسم کی تیز دوائیں ہرگز استعمال نہ کرو، اس کے لیے بعض ہلکے اور مفید پاوڈر مل سکتے ہیں۔ یہ خوب یاد رکھو کہ اس بیماری سے اگر جلد میں شگاف پڑ جائیں، تو دوسرے جراثیم بھی تمہارے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر تمہارے پیروں کی انگلیاں سرخ ہو جائیں اور سوج جائیں تو ڈاکٹر سے ان کا علاج کراؤ، سردیوں میں بعض وقت پاؤں کے تلوے پھٹ جاتے ہیں، جنہیں ''بوائی پھٹنا'' کہتے ہیں اس کے متعلق بھی یہی تدبیریں بہتر ہیں۔

ننگے پاؤں پھرنا اور ڈاکٹر ڈیوڈ:

امریکی ڈاکٹر ڈیوڈ ورنر کہتے ہیں کہ:

جن علاقوں میں ہک ورم عام ہے وہاں نہ خود ننگے پاؤں پھریں اور نہ بچوں کو ننگے پاؤں پھرنے دیں۔ ہک ورم کے انفیکشن سے شدید خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ یہ کیڑے پیروں کے تلوؤں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

اونچی ایڑی کے نقصانات:

ہزاروں عورتیں پاؤں کی تکلیف میں مبتلا رہتی ہیں اس تکلیف کی اصل وجہ اونچی ایڑی والے جوتے ہیں۔ دو انچ سے اونچی ایڑی پاؤں کی محراب پر وزن نہیں آنے دیتی اور پاؤں کے لیے بیلنس کو قائم رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔

پاؤں کی ایڑی کے علاوہ ٹانگوں کی ہڈیوں اور پٹھوں پر بہت برا اثر ہوتا ہے جس سے ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ جوتے تھوڑے سے ڈھیلے اور آرام دہ ہونے چاہئیں۔ چھوٹی ایڑی والے جوتے پاؤں اور ٹانگوں کی صحت کو قائم رکھتے ہیں اور چلنے پھرنے سے تھکاوٹ بھی نہیں ہوتی۔

موضوع:۴۹

پیٹ کے بل لیٹنے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

پیٹ کے بل لیٹنا:

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ اوندھے منہ لیٹنا احمقوں کا طریقہ ہے اور حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح لیٹنے کو جہنمیوں کا طریقہ فرمایا، لیکن اگر کوئی شخص کسی عذر یا مجبوری کی وجہ سے یوں لیٹے تو یہ بات جدا ہے۔ (واللہ اعلم)

عن ابی امامه رضی الله تعالیٰ عنهٗ قال: مر النبی صلی الله علیه وسلم علی رجل نائم فی المسجد منبطح علی وجهه فضربه برجله وقال قم او اقعد فانها نومة جهنمية

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک ایسے شخص پر گزر ہوا جو مسجد میں منہ کے بل لیٹ کر سو رہا تھا آپ نے اپنا پیر اس کو لگایا اور فرمایا کہ کھڑے ہو جاؤ یا فرمایا کہ بیٹھ جاؤ کیونکہ یہ تو جہنمیوں کے لیٹنے کا طریقہ ہے۔

آئیے اب اس ضمن میں جدید سائنس کی میڈیکل تحقیقات کیا کہتی ہے؟ ملاحظہ فرمائیں:

بچوں کو پیٹھ کے بل سلانا چاہیے:

برطانوی میڈیکل رپورٹ: ایک جائزے کے مطابق وہ بچے جنہیں پیٹھ کے بل

سلایا جاتا ہے، صحت کے متعدد مسائل سے نسبتاً کم دوچار ہوتے ہیں۔ ان بیماریوں میں کھانسی، بخار اور پیٹ کی مروڑ وغیرہ شامل ہیں جب کہ پیٹ کے بل سونے والے بچوں کو ان بیماریوں کا سامنا زیادہ رہتا ہے۔

ہزاروں نوزائیدہ بچوں کے اس جائزے سے یہ بات بھی ظاہر ہوئی کہ پیٹھ کے بل سونے والے بچے ان بچوں کی نسبت بھی زیادہ صحت مند رہتے ہیں جو کروٹ سے سوتے ہیں۔

برطانیہ کے محکمہ صحت نے ۱۹۹۱ء میں ایک مہم چلائی تھی جس کا مقصد ماؤں کو یہ سمجھانا تھا کہ وہ بچے کو نیند کے دوران موت سے بچانے کے لیے اسے پیٹھ کے بل سلائیں، کیونکہ شواہد سے یہ اندازہ ہوا تھا کہ پیٹ کے بل سونے کی نسبت پیٹھ کے بل سونے کا تعلق بچے کی اچانک موت سے کم ہے۔ اس مشورے پر بہت سی ماؤں نے عمل کیا لہٰذا نوزائیدہ بچوں میں اچانک موت کے واقعات بہت کم ہوگئے۔

اس مہم کے بعد یہ جائزہ تیار کیا گیا جس کا ذکر اوپر کیا گیا ہے اور جس کی تفصیل بچوں سے تعلق رکھنے والے ایک امریکی رسالے پیڈیاٹرکس میں شائع ہوئی ہے۔ اس کے مطابق بچوں کی صحت کے ۴۳ مسائل میں سے صرف دو ایسے ہیں جن کا ذمہ دار بچے کو پیٹھ کے بل لٹانے کو قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس میں سے ایک مسئلہ تو نیپی (Nappy) یا کلوٹ کی وجہ سے پیدا ہونے والے چکتے ہیں اور دوسرا مسئلہ سر کی جلد کا ہے۔

فیزیز ریسرچ سینٹر کی رپورٹ:

چھوٹے بچوں کو پیٹ کے بل نہیں سلانا چاہیے۔ فیزیز ریسرچ سینٹر کی ایک رپورٹ کے مطابق پیٹ کے بل سلانے کے بچوں کے نیند کے دوران ہلاک ہونے کے خطرات میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ بچوں کو چت یا کروٹ دے کر سلانا چاہیے۔

چت لیٹنا ڈاکٹر کلارک کی نظر میں:

ڈاکٹر کلارک اور ڈاکٹر کاشی رام فخرِ ہندوستان (مصنف ومترجم بھارت ہومیو پیتھک ریپرٹری سائیکلوپیڈیا آف ہومیو پیتھک ڈرگز وغیرہ)۔

جلق یا مشت زنی اپنے ہاتھوں اپنی تباہی ہے۔ خود کو خود ہی استعمال کرنا اور موت کی طرف لے جانا ہے۔ اس تکلیف میں دوائیوں کے ساتھ ساتھ اخلاقی اور نفسیاتی علاج بہت ضروری ہے۔ جب تک مریض کے اخلاق کو سنوارا نہ جائے، اس کی نفسیاتی الجھنوں کو سلجھایا نہ جائے اس وقت تک صرف دوائیوں پر مکمل بھروسہ نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے مریض کو چت لیٹنے سے روکیے۔ اکیلا نہ رہنے دیجیے، محفل میں بٹھائے رکھیے تاکہ اس بدعادت کی تکمیل کا موقع نہ ملے، سینما، تھیٹر اور گندے ناولوں کے پڑھنے سے روک دیجیے۔

پیٹ کے بل لیٹنے کا میڈیکل نقصان:

ڈاکٹری تحقیقاتی رپورٹ ہے کہ:

سونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دائیں کروٹ لیٹا جائے اگر آپ پیٹ کے بل سوتے ہیں تو یہ ایک اچھی عادت نہیں ہے۔ اس سے سینہ اور معدہ دبتے ہیں۔ جس کی وجہ سے دل اور پھیپھڑوں پر دباؤ پڑتا ہے اور آنکھیں سرخ اور چہرہ متورم ہوسکتا ہے۔ چند روز کی کوشش سے اس عادت سے نجات مل سکتی ہے۔

اوندھے منہ لیٹنے سے معدہ پر بوجھ پڑتا ہے جس سے طبیعت میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جاتی ہے اور دیکھنے پر بھی بڑا معیوب سا محسوس ہوتا ہے۔

☆ اسلام نے بھی اوندھے منہ سونے کو اسی لیے منع قرار دیا ہے کہ یہ انسانی صحت کے لیے مضر رساں ہے کیونکہ غذا وغیرہ کا پیٹ کی رگوں پر دباؤ بڑھ کر اور اس طرح وہاں کے دوران خون میں خلل پڑنے سے وحشت ناک اور غیر مانوس خواب

آ کر نیند اچاٹ ہو جایا کرتی ہے۔

☆ پیٹ کے بل سونے سے پرہیز کریں اس لیے کہ اس میں حرارت غریزی کو تحریک ہوتی ہے اور شہوت جاگتی ہے۔

☆ اس کے ساتھ ہی پیٹھ کے بل منہ اوپر کر کے یعنی چت ہو کر نہیں سونا چاہیے۔ اس طرح دل پر دباؤ پڑتا ہے اور ڈراؤنے خواب آتے ہیں۔ بعض دفعہ جب انسان اس طرح لیٹا ہوا ہو اور ہاتھ سینہ پر غفلت میں رکھ لے تو اسے بہت بڑا بوجھ اپنے اوپر گرتا ہوا معلوم ہوتا ہے اور سخت گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے۔

موضوع:۵۰

ماہر ڈاکٹر کے پاس علاج کرانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

ماہر معالج کے پاس علاج کرانا یا علاج سے قبل معالج کے بارے میں تحقیقات کرنا یہ بھی سنت نبوی ہے۔ ماہر معالج کے پاس علاج کرانے پر کتب بکثرت احادیث ملتی ہیں۔

جاہل طبیب نقصان کا ذمہ دار ہوگا:

عن عمرو بن شعیب عن ابیه عن جده قال قال رسول الله صلی الله تعالیٰ علیه وسلم من تطبب ولم یعلم منه الطب قبل ذلک فهو ضامن.

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس نے کسی کا علاج کیا حالانکہ اس کے بارے میں اس سے پیشتر طبیب ہونے کا علم نہ ہوتو (جو نقصان ہوگا اس کا) تاوان اس کے ذمے ہوگا۔''

ماہر طبیب کو اختیار کرنا:

عن زید ابن اسلم ان رجلا فی زمن رسول الله صلی الله علیه وسلم جرح فاحتقن الدم وان الرجل دعا رجلین من بنی انمار فنظرا الیه. فزعم

ان رسول اللہ! قال لھما ایکما اطب فقال اوفی الطب خیر یارسول اللہ! فقال انزل الدواء الذی انزل الداء (موطا امام مالک) بحوالہ الطب النبوی، ص: ۱۰۵

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانے میں ایک صاحب کو زخم لگا۔ ان صاحب نے بنی انمار کے دو آدمیوں کو بلوایا۔ دونوں نے آ کر معائنہ کیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے پوچھا کہ تم دونوں میں سے طب میں زیادہ ماہر کون ہے؟ ان صاحب نے پوچھا کہ یارسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! کیا طب میں خیر و بھلائی ہے؟ تو آپ نے ارشاد فرمایا کہ جس ذات نے بیماری پیدا کی ہے اسی نے اس کی دوا بھی پیدا کی ہے۔

آج کل بکثرت جعلی ڈاکٹر مختلف کلینک کھول کر بیٹھے ہیں جو کہ میٹرک پاس بھی نہیں لیکن جعلی سرجن کی ڈگریاں لے کر گھومتے ہیں۔ لوگوں کی اکثریت ان کے جال میں پھنس جاتی ہے۔ اگر ہم ڈاکٹروں کے بارے میں تحقیقات کر کے علاج کرائیں اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت پر عمل کریں تو جعلی ڈاکٹروں سے بچا جا سکتا ہے۔

ذیل میں ہم علاج کرانے سے پہلے ڈاکٹروں کی تحقیقات نہ کرنے اور جعلی ڈاکٹروں سے علاج کرانے کے جسمانی و ذہنی نقصانات پر چند تحقیقات و تجربات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

جعلی معالج:

انسانی جانوں کے قتل میں ان جعلی معالجوں کا بھی اہم کردار ہے جو کسی علم کے بغیر محض لالچ کے تحت معالج بن بیٹھے ہیں اور عوام الناس کی لاعلمی کے باعث عرف عام میں ڈاکٹر یا طبیب مشہور ہو کر الٹی سیدھی ادویات دے کر رقم اینٹھتے ہیں۔ بات

وہی ہے کہ اگر دھوکہ دہی رقم کی حد تک ہے تو اسے جعل سازی اور دھوکہ دہی کہا جائے گا۔ اگر چہ یہ بھی معمولی جرم نہیں ہے اسلامی تعلیمات کی رو سے اس کا مسلمان ہونا ہی مشکوک ہو جاتا ہے یعنی ایمان کے لحاظ سے یہ شخص مفلس وقلاش ہو جاتا ہے اگر ایمان ویقین کی رو سے دیکھا جائے تو یہی سب سے بڑی سزا ہے کہ کوئی شخص دولت ایمان ہی گنوا بیٹھے اگر اس نے توجہ نہ کی اور اپنے اعمال اور افعال سے روگردانی نہ کی تو اس کی سزا بھی وہی ہے جو کسی قاتل ومشرک کی ہے کہ جب ایمان ہی باقی نہ رہا تو پھر جنت کا حق دار کہاں رہا۔ لیکن اگر اس فریب ودھوکہ کے تحت کسی انسان کی جان جاتی رہی تو پھر شاید یہ شخص بھی قاتلوں کی صف مین شامل ہوگا جس کے لیے ابدی جہنم ہے۔

اللہ تعالیٰ بہتر جانتے ہیں ہر فیصلہ انؑ ہی کے اختیار میں ہے کوئی حتمی حکم نہیں لگایا جا سکتا لیکن بظاہر جو کچھ نظر آتا ہے وہ یہی ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو اعمالِ صالحہ کی توفیق عطا فرمائے۔

جعل پیشہ سازی:

جعل سازی ہر پیشہ میں ہے۔ اخبارات میں دیکھا جا سکتا ہے جعلی فوجی افسر، پولیس افسر اور دیگر محکموں کے نقلی اور جعلی افسران بن کر عوام الناس کو لوٹا جاتا ہے لیکن یہ سب گھناؤنے افعال ہونے کے باوجود قتل کے جرم تک نہیں پہنچتے جب کہ غذائی اشیاء کی ملاوٹ اور بالخصوص ادویات میں جعل سازی کسی انسان کی ہلاکت کا باعث ہوسکتی ہے۔

کسی جاہل معالج کی غلط دوا سے کوئی انسان زندگی بھر کے لیے معذور یا ہلاک ہوسکتا ہے یہ ایک ایسی اہم بات ہے کہ اس کا اثر سارے معاشرہ پر پڑتا ہے۔

آج کل معاشرہ جعلی معالجوں کے چنگل میں پھنسا ہوا ہے بڑے شہر بھی ان کی خدمات سے محروم نہیں ہے یہاں بھی آبادی کی کثرت انسانی جنگل کا نظارہ پیش کرتی

ہے جنگل و صحرا میں تنہائی ملتی ہے جس کے ساتھ سکون و سناٹا بھی میسر ہوتا ہے لیکن انسانی جنگلوں یعنی کثیر آبادی کے شہروں میں سکون و سناٹا ان معنوں میں ہے کہ ہر شخص اس قدر مصروف اور خود غرض ہے کہ کسی معاملہ میں بھی دلچسپی لینے کی مہلت نہیں اس لیے یہاں بھی ہر شخص تنہائی محسوس کرتا ہے۔

اسی عدم دلچسپی کے باعث کسی کی تکلیف و پریشانی میں اظہار ہمدردی اور کسی معاشرتی معاملہ میں دلچسپی کا فقدان ہے۔ جس کے باعث اصلاحِ احوال کی کوشش نہیں ہوتی۔

صدر ایوب خان مرحوم کے مارشل لاء کے دور میں جعلی ڈاکٹر صاحبان کا بھی بڑا چرچا ہوا تھا اس دور میں ایک ہی رات میں سینکڑوں بورڈ تبدیل ہوگئے اور راتوں رات بورڈوں پر لکھی ایم بی بی ایس کی ڈگریاں بھی غائب ہوگئیں۔

راقم الحروف کے فلیٹ کے نیچے جو ڈاکٹر صاحب مطب فرماتے تھے وہ ایم بی بی ایس تھے شہر میں تین مختلف مقامات پر مطب کرتے تھے مارشل لاء کے نفاذ کے دوسرے دن مطب سے بورڈ اتر گیا تب علم ہوا کہ موصوف بھارت میں کمپاؤنڈر رہتے اور کسی ڈاکٹر کے یہاں ادویات تیار کرتے تھے، یہاں آکر ایم بی بی ایس بن گئے اور یہی یہ صورت آج بھی ہے۔

دیہی علاقوں اور بڑے شہروں کے مضافات میں سینکڑوں افراد میڈیکل پریکٹشنر بن کر علاج و معالجہ کر رہے ہیں فرق صرف یہ ہے کہ قانون سے بچنے کے لیے ڈگری درج نہیں کی جاتی صرف میڈیکل پریکٹشنر تحریر ہوتا ہے، نسخہ دیتے نہیں قیمت وصول کر کے دوا دے دیتے ہیں۔

ایسے ہی ایک میڈیکل پریکٹشنر صاحب کی دکان پر جانا ہوا یہ صاحب کچھ عرصہ کمپاؤنڈری سیکھ چکے تھے۔ سند اس کی بھی حاصل نہیں کر سکے ان سے علم ہوا کہ اسپرین اور دیگر مشہور گولیاں وغیرہ لا کر رکھی ہوئی ہیں، مریض، مفلس، قلاش، لاعلم و جاہل

ہوتے ہیں اس لیے بآسانی ممکن ہے کہ مریض کے حسب حال کوئی گولی پیس کر پڑیا بنا کر دیدی جاتی ہے۔

مریض کو افاقہ ہو گیا تو اللہ کا حکم تکلیف بڑھ گئی تو وہ خود ہی نہیں آئے گا کسی اور معالج کے پاس چلا جائے گا۔ (ملاوٹ اور جعل سازی کے ذریعہ قتل)

چالیس ہزار جعلی ڈاکٹر:

اس وقت کراچی شہر کے مختلف علاقوں میں ۴۰ ہزار سے زائد جعلی ڈاکٹر اور حکیم کام کر رہے ہیں۔ چوں کہ ان لوگوں کے پاس میڈیکل کا بنیادی علم نہیں، اس لیے وہ لوگوں کی زندگی سے کھیل رہے ہیں۔ ممتاز قومی اخبار ڈان اور پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کے جاری کردہ اعداد و شمار کے مطابق زیادہ تر ایسے ڈاکٹر اور حکیم کم آمدنی والے علاقوں اور کچی آبادیوں میں کام کرتے ہیں۔

یہ ایسے مریضوں کو علاج فراہم کرتے ہیں جو مختلف امراض کا شکار ہیں جب کہ بڑی تعداد میں جنسی بیماریوں اور زچگی کے لیے اپنی خدمات فراہم کرتے ہیں۔ زچگی کے شعبے سے وابستہ ناتجربے کار دائیاں عام طور پر ایسی لاتعداد خواتین کی اموات کی ذمے دار ہیں جو ان سے اسقاط حمل کے لیے رجوع کرتی ہیں۔

پاکستان میڈیکل ایسوسی ایشن کے مطابق ایسے کسی بھی شخص کو بطور ڈاکٹر یا حکیم کام کرنے کی اجازت نہیں جس نے کسی طرح کے منظور شدہ تربیتی ادارے سے ٹریننگ حاصل نہیں کی ہے۔ ایسے جعلی ڈاکٹروں کے خلاف ضلعی میڈیکل افسر کارروائی کر کے ایف آئی آر درج کر سکتے ہیں، مگر یہ میڈیکل افسران اور قانون نافذ کرنے والے ادارے ان کے خلاف کوئی کارروائی نہیں کرتے۔

یہ جعلی ڈاکٹر زیادہ تر موذی امراض کے علاج کا دعوا کرتے ہیں۔ پی ایم اے کے مطابق ایسے ہی ایک ڈاکٹر اور اس کی بیوی نے اپنے دواخانے میں کینسر جیسے مرض

کے علاج کا دعوا کیا، لیکن گزشتہ دو سال کے دوران ان کے زیر علاج ۱۰ امریض موت کا شکار ہوئے۔ عام طور پر سند یافتہ ڈاکٹر کو یہ حلف لینا پڑتا ہے کہ وہ بیماروں کی درست تشخیص کے ساتھ علاج کرے گا اور ہر قیمت پر انسانی جان کی حفاظت کرے گا، لیکن جو ڈاکٹر اپنے مریض کی غلط تشخیص کرے گا یا کسی ایسی بیماری کے علاج کا دعوا کرے گا جس کا علم اسے (ڈاکٹر کو) نہیں ہوگا تو یقینی طور پر وہ اپنے حلف کی خلاف ورزی کرے گا۔

یہ جعلی ڈاکٹر اکثر روحانی شفا دینے کا دعوا بھی کرتے ہیں۔ پی ایم اے نے ایسے ۴۰۰ مریضوں کی لسٹ حاصل کی ہے جو ایسے ڈاکٹروں کے ہاتھوں لٹ گئے ہیں۔ یہ ڈاکٹر مریضوں کی مجبوریوں سے فائدہ اٹھا کر ان سے بھاری فیس وصول کرتے ہیں۔ یہ اکثر دعوا کرتے ہیں کہ کئی وزرا اور ارکان اسمبلی بھی ان کے یہاں زیر علاج رہے ہیں۔

ہمیں جعلی معالجوں سے بچایئے!:

اسے رات گئے سینے میں درد ہوا تو گھر والوں نے گلی کے ''ڈاکٹر'' کو بلالیا۔ معالج اسے صبح تک درد ختم کرنے والی دوا ''ڈائی پرون'' کے ٹیکے لگاتا رہا مگر تکلیف بڑھتی چلی گئی۔ آخری علاج اس نے یہ کیا کہ جلد سن کرنے والی دوا ''نوواکین'' کا انجکشن منگوایا اور درد کی جگہ پر پٹھے میں لگا دیا۔ تب بھی بات نہ بنی تو وہ یہ کہہ کر چلا گیا کہ کسی بڑے ڈاکٹر سے رابطہ قائم کرو، اور جب شہر کے ایک معروف ڈاکٹر نے مریض کا معائنہ کیا تو انکشاف ہوا کہ یہ ''ہارٹ کیس'' ہے مگر گلی کا ڈاکٹر ''پٹھوں'' کا درد جان کر الٹا سیدھا علاج کرتا رہا ہے۔ مریض کو فوری طور پر ہسپتال لے جانے کی ہدایت کی گئی پر اب اتنی دیر ہو چکی تھی کہ وہ راستے میں دم توڑ گیا۔

مریض کا نام شیخ محمد طفیل تھا وہ ایک سرکاری محکمے میں ڈرافٹ مین کی حیثیت سے

ملازم تھا۔ جب کہ معالج کسی وکیل کی منشی گیری کرتے کرتے ڈاکٹر بن بیٹھا تھا۔ اس کے پاس نہ کسی طبی ادارے کی باقاعدہ ڈگری تھی اور نہ ہی میڈیکل پریکٹس کا اجازت نامہ، چند دواؤں کے نام یاد تھے اور ان کے عام اثرات کے بارے میں معلومات رکھتا تھا۔ شیخ محمد طفیل کے چھے بچے اور اس کی بیوی آج بھی اس جعلی ڈاکٹر کے ہاتھوں یتیمی اور بیوگی کے داغ اٹھائے پھرتے ہیں۔

اور اس قسم کے فرضی معالجوں کے بے سروپا علاج کا نتیجہ صرف ایک الم ناک موت نہیں بلکہ کوئی روز ایسا نہیں گزرتا کہ جب ماہر ڈاکٹروں کے پاس اور ہسپتالوں میں اکثر ایسے مریض آتے ہیں جن کی صحت کی بربادی کا سبب عطائی حکیم اور ڈاکٹر ہوتے ہیں۔ ان میں سے کسی کو لاعلاج قرار دے دیا جاتا ہے اور کوئی چند دن سسک سسک کر دم توڑ دیتا ہے۔ کسی کا مرض اتنا پیچیدہ ہو چکا ہوتا ہے کہ تشخیص مشکل ہو جاتی ہے اور کسی پر اتنی زیادہ دوائیں استعمال ہو چکی ہوتی ہے کہ ہر دوا اپنا اثر کھو بیٹھتی ہیے۔

مثال کے طور پر:

ہسپتال میں ایک ایسے مریض کو لایا گیا جو اپنڈکس کے درد سے تڑپ رہا تھا۔ ڈاکٹروں نے آپریشن تھیٹر میں لے جا کر مریض کا معائنہ کا تو پتا چلا کہ اپنڈکس پھٹ چکا ہے اور مریض کی جان بمشکل بچائی جا سکتی ہے، کیس ہسٹری کے دوران ڈاکٹروں کو بتایا گیا کہ چند روز سے مریض کے پیٹ میں دائیں طرف درد ہو رہا تھا۔ اس کے محلے میں ایک عطائی حکیم کی دکان ہے۔ مریض نے اس ''نیم حکیم'' سے رابطہ قائم کیا تو اس نے پیٹ درد کی دوا دے دی اور تین روز تک پیٹ کے درد کا علاج کرتا رہا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اپنڈکس پھٹ گیا اور مریض کی زندگی خطرے میں پڑ گئی۔

دکان نما کلینک:

ایک ایم بی بی ایس ڈاکٹر نے بتایا کہ ''ان کے پاس ایک ایسے مریض کو لایا گیا

جس کے معدے میں درد ہو رہا تھا۔ ان کے استفسار پر مریض کے لواحقین نے انکشاف کیا کہ وہ پہلے ایک کیمسٹ کے پاس گئے تھے جس نے مریض کو اسپرین کی دو گولیاں کھلا دی تھیں، گولیاں کھاتے ہی اس کی حالت زیادہ خراب ہوگئی۔ انہوں نے مریض کا معائنہ کیا، درد کی کیفیت معلوم کی اور اس نتیجے پر پہنچے کہ مریض کے معدے کے منہ پر السر ہے اور اسپرین سے چونکہ معدے میں سوزش پیدا ہوتی ہے، اس لیے مریض کی تکلیف بڑھ گئی ہے۔

اندرون شہر کے ایک دکان نما کلینک کے سامنے لوگوں کی بھیڑ تھی۔ کلینک کا مالک خود کو ڈاکٹر کہلواتا تھا اور اس نے بورڈ پر اپنے نام کے ساتھ کئی لمبی چوڑی ڈگریاں لکھ رکھی تھیں۔ وہ سرنج ہاتھ میں پکڑے حیران و پریشان کھڑا تھا اور اس کے قریب ایک شخص بے سدھ پڑا تھا۔ دریافت کرنے پر پتا چلا کہ نام نہاد ڈاکٹر نے ایک شخص کو پینسلین کا ٹیکا لگا دیا ہے اور ٹیکے کے غلط اثرات سے وہ شخص بے ہوش ہوگیا ہے۔ فرضی ڈاکٹر کو اتنا بھی معلوم نہیں کہ ٹیکے کے غلط اثرات کو کیسے زائل کرے۔

دمے کے مرض میں عام طور پر کارٹیکوسٹیرائڈز (Cortico Steroids) نامی دوا دی جاتی ہے۔ یہ دوا جان بچانے ولی ادویات میں شمار ہوتی ہے۔ ایک جعلی ڈاکٹر کو یہ تو علم تھا کہ یہ دمے کی دوا ہے مگر وہ اس کے غلط اثرات، مقدار اور طریقے سے نابلد تھا، بدقسمتی سے ایک مریض اس جعلی ڈاکٹر کے ہتھے چڑھ گیا۔ اس نے مریض پر مذکورہ دوا کا بے دریغ استعمال کیا اور اب وہ مریض ایک معروف فزیشن کے کلینک میں بیٹھا انہیں اپنی تکلیف بیان کر رہا تھا۔ فزیشن نے اسے بتایا کہ فرضی ڈاکٹر نے اسے دمے کی دوا کا غلط استعمال کروا کر شوگر کا مریض بنا دیا ہے۔

ایک خوب صورت لڑکی ایک گائناکالوجسٹ کے پاس گئی اور رو رو کر کہنے لگی کہ وہ اپنے علاج کے سلسلے میں کسی دائی کے پاس گئی تھی۔ دایہ نے اسے چند ٹیکے لگائے ہیں جن کی وجہ سے اس کے چہرے پر بال اگ آئے ہیں۔ اس گائناکالوجسٹ نے

بتایا کہ خواتین کی ایسی بیماری میں ٹیسٹرون کا ٹیکا لگایا جاتا ہے لیکن اگر دوا کی مقدار حد سے بڑھ جائے تو میل ہارمونز کی وجہ سے عورتوں کے چہرے پر داڑھی مونچھیں آگ آتی ہیں اور خوب صورت چہرے بگڑ جاتے ہیں۔

ہسپتال سے زندہ سلامت لوٹیے:

اعداد و شمار گواہ ہیں کہ امریکہ میں ہر سال ۴۴ ہزار افراد بے پروائیوں اور علاجی غلطیوں کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔ ان میں غلط تشخیص، نامناسب اور غلط علاج، قابل علاج چھوت (انفیکشن) کا علاج نہ کرنا، تکنیکی قسم کی غلطیاں (جو ہسپتالوں ہی میں ہوتی ہیں) قابل ذکر ہیں۔ امریکہ میں ان کی وجہ سے ہلاک ہونے والوں کی تعداد حادثات، چھاتی کے سرطان اور ایڈز سے مرنے والوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے یہ واقعات امریکہ میں ہلاکتوں کا آٹھواں اہم سبب بنے ہوئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ واشنگٹن کے نیشنل کوالٹی فورم کے صدر ڈاکٹر کیزر کی رائے میں اب یہ کام خود مریضوں کا ہے کہ وہ علاج کے دوران ہونے والی غلطیوں کا خود تدارک کریں۔ چنانچہ مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ خود کو محفوظ رکھنے کے لیے ان باتوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

ڈاکٹر کی غفلت کے باوجود جیوری ڈاکٹر کے خلاف مقدمہ نہیں کرسکتی:

ایک ۴۹ سالہ تاجر کے سینے میں شب کے کھانے کے بعد، جب وہ گھر پر تھا شدید درد ہوا۔ اس کی بیوی نے فیملی ڈاکٹر کو بلا بھیجا۔ ڈاکٹر نے مشورہ دیا کہ مریض کو قریب کے ہسپتال کے ہنگامی شعبے میں لے جایا جائے۔ ہسپتال میں نرس نے مریض کے خون کے دباؤ کی جانچ کی، درجہ حرارت معلوم کیا اور اس کے بعد فون پر ڈاکٹر کو

نتیجے سے مطلع کر دیا۔ ڈاکٹر ہسپتال نہیں آیا، لیکن مریض کی بیوی کو مشورہ دیا کہ مریض کو گھر پر لے جائے اور مریض کو کوئی دافع تیزابیت دوا استعمال کرا دے تاکہ بدہضمی رفع ہو جائے۔

ابھی عورت ہسپتال سے دو میل سے زیادہ دور نہیں ہو گی کہ مریض نے سینے میں درد کے اور زیادہ شدید ہو جانے کی شکایت کی۔ یہ درد اب آگے بڑھ کر شانے تک پہنچ چکا تھا اور سانس بھی مشکل سے آ رہا تھا۔ بیوی نے بہت تیزی کے ساتھ کار کو واپس لوٹا یا لیکن ہسپتال کے ''ایمرجنسی روم'' میں پہنچنے سے پہلے راستے ہی میں مریض نے دم توڑ دیا۔

بیوی نے فیملی ڈاکٹر اور ہسپتال کے خلاف مقدمہ دائر کر دیا کہ وہ اس کے شوہر کے مرض کی تشخیص اور اس کے علاج میں ناکام رہے اور ان کی اسی نااہلیت کی بنا پر اس کے شوہر کی موت واقع ہوئی۔ اگرچہ جیوری نے اس الزام سے اتفاق کیا کہ یہ اس کے خاندانی معالج کی غفلت ہے کہ اس نے آپ کے ساتھ جا کر مریض کا خود معائنہ نہیں کیا، لیکن انہوں نے اس کے باوجود ڈاکٹر کو مریض کی موت کا ذمہ دار نہیں ٹھہرایا اور کہا کہ مریض پر مرض کے حملے کی نوعیت ایسی تھی کہ اس کو کسی صورت سے بچایا نہیں جا سکتا تھا۔

ایک دوسرا مسئلہ جو طبی بدعنوانیوں کی راہ میں حائل ہوتا ہے وہ قانون کا محدود (نامکمل) ہونا ہے۔ عموماً پیشہ ورانہ غفلت کے الزام میں نقصان کے دعوے کو دو سال کے اندر دائر کر دیا جانا چاہیے۔ بچوں کے معاملے میں بعض مقامات کے قوانین میں کچھ مستثنیات بھی ہیں۔ حال ہی میں ''ضابطۂ دریافت'' کا ایسے مریضوں پر اطلاق کیا جانے لگا ہے جن کو معقول وجوہ کی بنا پر دو سال کے بعد اس بات کا پتا چلے کہ جو بیماری اس عرصے میں مسلسل چلی آ رہی ہے وہ دو سال پہلے کے علاج میں غفلت کا نتیجہ ہے۔ ایسی صورت میں دو سال کی معینہ مدت کی قید کو ہٹایا جا سکتا ہے۔ بہرحال عدالتیں ان

امور میں بہت زیادہ نرم یا لچک دار نہیں ہیں اور اکثر دو سال کی میعاد کی سختی کے ساتھ پابندی کی جاتی ہے۔

ایک ۴۳ سالہ مرد کے پتے کا آپریشن بہت کامیابی کے ساتھ کیا گیا لیکن مرض سے افاقے کی مدت کے دوران اس نے محسوس کرنا شروع کیا کہ اس کا دایاں ہاتھ بہت زیادہ بے زور ہو گیا ہے اور وہ اس کو اچھی طرح حرکت نہیں دے سکتا۔ کئی ماہ تک مالش اور ورزش کے ذریعہ سے اس کا علاج کرنے کی کوشش کی گئی، لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ بالآخر وہ ایک ماہر خصوصی کے پاس پہنچا۔ یہ ماہر دوسری ریاست میں رہتا تھا اور اس کے پاس مرض کی تشخیص کا بہت زیادہ ساز و سامان تھا۔ تحقیقاتی عمل جراحی سے یہ بھید کھلا کہ اس کے شانے کے رقبے میں ایک بڑا اعصب زخمی ہے۔

زخم کی نوعیت سے اس خیال کی پوری طرح تائید ہوتی تھی کہ عصب میں آپریشن کے موقع پر ضرب آئی ہے، اس کے علاوہ کوئی اور ممکن وجہ سمجھ میں نہیں آتی تھی اور اس ضرب کی وجہ یہ ہو سکتی تھی کہ سرجن اور بے ہوشی کی دوا دینے والے نے عمل جراحی کے دوران مریض کو ایک ہی کروٹ پر بہت زیادہ دیر تک لٹائے رکھا۔

بدقسمتی سے وہ آپریشن کے بعد دو سال کے اندر قانونی چارہ جوئی نہیں کر سکا۔ عدالت نے مدعا الیہ کے معالج کی اس دلیل کو تسلیم کر لیا کہ مقدمہ دو سال گزر جانے کے بعد دائر کیا گیا ہے۔ خواہ مریض کو دو سال کے اندر بازو میں خرابی کی ٹھیک ٹھیک وجہ معلوم نہ ہو سکی ہو۔ محض خارج از میعاد ہونے کی بنا پر دعوے کو رد کر دیا گیا۔

ظاہری بات ہے کہ طبی بدعنوانی کے مقدمات دیوانی کے پیچیدہ ترین اور نہایت متنازع فیہ مقدمات میں سے ہوتے ہیں۔ جو مقدمات ڈاکٹروں کی پیشہ ورانہ غفلت شعاری کے بارے میں دائر کیے جاتے ہیں ان میں سے نصف سے زائد ڈاکٹروں ہی کے حق میں فیصل ہوتے ہیں، اس لیے مریضوں اور ان کے وکلا کو ڈاکٹروں کے خلاف مقدمہ دائر کرنے سے پہلے دو تین مرتبہ غور کر لینا چاہیے۔

نہایت اہم بات یہ ہے اور اس پر بار بار زور دینے کی ضرورت ہے کہ برے، ناکافی یا غیر متوقع نتیجے یا ناکافی ردعمل کے لازماً یہ معنی نہیں ہوتے کہ معالج بدعنوانی یا سہل انگاری کا مرتکب ہوا ہے۔

ڈاکٹروں کی رجسٹریشن اور امتحانی نظام کی ابتدا مسلمانوں نے کی:

اوّلاً اسلام نے انسانیت کے لیے حفظانِ صحت کے ایسے اصول مرتب کیے ہیں کہ بندہ زیادہ سے زیادہ بیماریوں سے قبل از وقت بچا رہے۔ تاہم اگر کوئی بیماری حملہ آور ہو جائے تو اس کا مناسب علاج بھی پیش کیا ہے۔ طب کو باقاعدہ ایک فن کے طور پر پروان چڑھانے اور اس فن کے ماہرین پیدا کرنے میں سب سے زیادہ دخل اسلام کو حاصل ہے۔ دنیا میں سب سے پہلے ہسپتال مسلمانوں ہی نے قائم کیے اور سب سے پہلے رجسٹرڈ ڈاکٹروں اور سرجنوں کا ایک باقاعدہ نظام بھی انہی نے وضع کیا تاکہ مختلف بیماریوں کا صحیح طبی خطوط پر علاج کیا جا سکے۔

اس سلسلے میں تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان امت مسلمہ کے لیے مشعل راہ بنا۔ ارشاد نبوی ہے:

ومن تطبب ولم يعلم منه الطب قبل ذلك فهو ضامن (سنن ابن ماجہ:۲۵۶)

’’جس شخص نے علم الطب سے ناآگہی کے باوجود طب کا پیشہ اختیار کیا تو اس (کے غلط علاج/مضر اثرات) کی ذمہ داری اسی شخص پر عائد ہوگی۔‘‘

اس فرمان نے جہاں لوگوں کو طب میں تخصیص کے لیے مہمیز دی وہاں اسلام کو اولین صدیوں میں ہی جعل سازوں سے بچنے کے لیے میڈیکل کا ایک باقاعدہ امتحانی نظام وضع کرنے میں بھی مدد ملی۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں میں بڑے بڑے ماہرین

طب اور سرجن پیدا ہوئے۔

دنیا میں سب سے پہلے ڈاکٹروں اور طبیبوں کے لیے امتحانات اور رجسٹریشن کا باقاعدہ نظام عباسی خلافت کے دور میں ۹۳۱ء میں بغداد میں وضع ہوا جسے جلد ہی پورے عالم اسلام میں نافذ کر دیا گیا۔ واقعہ یوں ہوا کہ ایک جعلی حکیم کے ناقص علاج سے ایک مریض کی جان چلی گئی۔ اس حادثے کی اطلاع حکومت کو پہنچی تو تحقیقات کا حکم ہوا۔ پتہ یہ چلا کہ اس عطائی طبیب نے میڈیکل کی مروجہ تمام کتب کا مطالعہ نہیں کیا تھا، اور چند ایک کتابوں کو پڑھ لینے کے بعد مطب کھول کر بیٹھ گیا تھا۔

اس حادثے کے فوری بعد حکومت کی طرف سے معالجین کی باقاعدہ رجسٹریشن کے لیے ایک بورڈ بنایا گیا، جس کی سربراہی اپنے وقت کے عظیم طبیب ''سنان بن ثابت'' کے ذمہ ہوئی۔ اس بورڈ نے سب سے پہلے صرف بغداد شہر کے اطباء کو شمار کیا تو پتہ چلا کہ شہر بھر میں کل ایک ہزار طبیب ہیں۔ تمام اطباء کا باقاعدہ تحریری امتحان اور انٹرویو لیا گیا۔ ایک ہزار میں سے سات سو معالج پاس ہوئے، چنانچہ رجسٹریشن کے بعد انہیں پریکٹس کی اجازت دے دی گئی اور ناکام ہو جانے والے تین سو اطباء کو پریکٹس کرنے سے روک دیا گیا۔

موضوع:۵۱

مہندی لگانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

ہمارے پیارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم مہندی پسند فرماتے تھے۔ حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ، روایت کرتے ہیں:

''مہندی کا خضاب لگاؤ کہ یہ جوانی کو بڑھاتی، حسن میں اضافہ کرتی اور طاقت کو بڑھاتی ہے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم خود بھی مہندی لگاتے تھے۔ آپ کو زندگی میں کوئی ایسا زخم ہوا نہ کانٹا چبھا جس پر مہندی نہ لگائی گئی ہو۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ ایک عورت رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کو پردے کے پیچھے سے خط دینے لگی۔ آپ نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور فرمایا: میں نہیں جانتا کہ یہ ہاتھ مرد کا ہے یا عورت کا۔

اس نے کہا: عورت کا۔

فرمایا: اگر تو عورت ہے تو پھر کم از کم اپنے ناخن ہی مہندی سے رنگ لیتی۔

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ، بھی خضاب لگایا کرتے تھے۔ کئی احادیث میں مہندی کے بارے میں واضح ہے کہ تمام خضابوں کی سردار مہندی ہے۔ یہ جوانی کو بڑھاتی، حسن میں اضافہ کرتی اور عمر کو بڑھاتی ہے۔ صحابہ اور تابعین میں حضرت ابوبکر صدیق، حضرت عمر، حضرت ابوعبیدہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین اور محمد ابن سیرین رحمۃ اللہ علیہ اپنے بالوں کو مہندی سے رنگتے تھے۔

عبداللہ ابن عبدالرحمٰن، عمرو بن عاصم اور حماد بن سلمہ نے امام عیسیٰ ترمذی کی روایت کے مطابق انس ابن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے بال دیکھے جن پر خضاب لگا ہوا تھا۔

واثلہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

علیکم بالحناء فانه نور رؤسکم ویطهر قلوبکم ویزید فی الجماع وهو شاهد فی القبر (ابن عساکر)

''تمہارے پاس مہندی موجود ہے۔ یہ تمہارے سروں کو پرنور بناتی ہے، تمہارے دلوں کو پاک کرتی ہے، قوتِ باہ میں اضافہ کرتی ہے اور قبر میں تمہاری گواہ ہوگی۔''

کنت عند النبی صلی الله علیه وسلم اذا مسح یده علی رأسه ثم قال: علیکم بسید الخضاب الحناء یطیب البشرة ویزید فی الجماع (ابونعیم)

''میں بارگاہ رسالت میں حاضر تھا۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا ہاتھ سر پر پھیرتے ہوئے فرمایا: تمہارے لیے تمام خضابوں کی سردار مہندی ہے جو کہ چہرے کو نکھارتی ہے اور قوتِ باہ میں اضافہ کرتی ہے۔''

اخضبوا بالحناء فانه یزید فی شبابکم وجمالکم و نکاحکم (ابونعیم)

''مہندی کا خضاب لگاؤ کہ یہ جوانی کو بڑھاتی حسن میں اضافہ کرتی اور باہ کو بڑھتی ہے۔

مہندی کا رنگ خوبصورت سرخ ہونے کی وجہ سے دل کو بھاتا ہے۔ ہمارے ہاں

دلہن کا سنگھار ہی مہندی ہے۔اس کے بغیر دلہن سجتی نہیں۔ پہلے زمانے میں مسالہ ہاتھ سے سل بٹے پر پیسا جاتا تھا۔چکی میں آٹا اور اناج پیسنے سے ہاتھوں میں گٹے پڑ جاتے تھے۔اس وقت ڈاکٹر ہوتے تھے نہ کوئی کریم وغیرہ۔خواتین بڑی پابندی سے مہندی لگاتی تھیں۔ان کو ناخنوں میں تکلیف ہوتی تھی نہ ہاتھوں میں۔مہندی زخموں کو ٹھنڈک ڈال کر خشک کر دیتی تھی۔کوئی بھی زخم ہو اس کے علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ اس میں موجود رطوبت نکل جائے،مزید نہ پیدا ہو،اور زخم بھر جائے۔مہندی کی یہ خاصیت ہے کہ یہ رطوبت خشک کر کے زخم کو صحیح کر دیتی ہے۔

مہندی لگانے کی سنت تو کے بارے میں احادیث آپ پڑھ چکے آیئے اب مہندی کے میڈیکل فوائد کے بارے میں جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں؟ ملاحظہ فرمائیں:

مہندی سے بیماریوں کے علاج پر تحقیقات وتجربات:

''رنگ لاتی ہے حنا پتھر پر گھس جانے کے بعد''

اکثر یہ فقرہ سنتے رہتے تھے۔لیکن اس کے ایک دو تجربے ایسے ہوئے کہ واقعی مہندی کی افادیت دو چند ہوگئی۔میرے دوست کے ناخن پر چوٹ لگی اور ناخن سیاہ پڑ گیا۔ہاتھ کا ناخن تھا۔دیکھ کر عجیب سا محسوس ہوتا تھا۔پھر ایسا ہوا کہ ناخن متورم ہوگیا۔ڈاکٹروں سے پوچھ کر بہت کریمیں لگائیں۔ورم اتر گیا مگر بقول ڈاکٹر ناخن کی پھپھوندی مشکل سے جائے گی۔علاج ہوتا رہا۔ایک دن ایک نامور حکیم صاحب ملاقات ہوئی تو میں نے ان سے پوچھا۔طب مشرقی میں ناخن کی پھپھوندی کے لیے کیا علاج ہے؟

وہ کہنے لگے۔تازہ مہندی پیس کر اس میں تھوڑا سا جو کا سرکہ ملا کر ناخن پر روزانہ لگایئے۔جو کا سرکہ مری والوں کا براؤن کلر کا گھر میں موجود تھا۔حکیم صاحب کو دکھا کر

یہ نسخہ استعمال کرنا شروع کیا۔ چند ہی ہفتوں میں ناخن کا ورم اتر گیا اور آہستہ آہستہ نیا ناخن آنے لگا۔ یہ ناخن بہت ہی چمک دار اور خوبصورت تھا۔ اس کے بعد ناخن کبھی خراب نہیں ہوا۔

اسی طرح ایک بچی کے سر میں پھنسیاں ہوگئیں۔ وہ ہر وقت سر کو کھجاتی رہتی۔ بال اتروا دیئے۔ خارش ختم نہ ہوئی۔ حکیم صاحب کو دکھایا تو انہوں نے روغن حنا کی بوتل نکالی۔ تھوڑا سا تیل بچی کے زخموں پر لگانے کے لیے دیا۔ چند ہی روز میں بچی کے سر کی پھنسیاں ختم ہوئیں اور بال دوبارہ نکلے تو گھنے اور چمک دار نکلے۔ حکیم صاحب نے یہ تیل مہندی کے پھولوں اور پتوں کو پانی میں پکا کر چھان کر تلوں کے تیل میں یہ پانی ملا کر پکایا تھا۔ پانی ختم ہونے پر تیل چھان کر رکھ لیا تھا۔ اور مریضوں کو یہ تیل حسب ضرورت دیا کرتے تھے۔ مجھے ان کی یہ بات یاد تھی چنانچہ مہندی کا تجربہ مین نے اپنے ایک نہایت ہی قریب عزیز پر کیا۔

ان کا مسئلہ یہ تھا کہ جیسے ہی گرمی آتی وہ موسم کی حدت سے پریشان ہوجاتے۔ مزاج بے حد گرم تھا۔ گرمی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ہاتھ پاؤں سرخ ہوجاتے تھے اور ایسا لگتا اس میں سے چنگاریاں نکل رہی ہیں۔ جوتی پہن کر چند قدم چلتے تو تلوے تپ جاتے۔ چلا ہی نہیں جاتا تھا۔ سارے کام کاج تلپٹ ہوجاتے۔ سر میں ہر وقت درد رہتا۔ طبیعت میں چڑ چڑا پن بڑھ چکا تھا۔ سارا گھر دو تین مہینے ان کے ساتھ عذاب میں رہتا۔ آہستہ آہستہ ان کی تکلیف بڑھتی جا رہی تھی۔ دوا سے وقتی طور پر آرام آتا پھر تکلیف شروع ہوجاتی۔ پاؤں کی جلن اور سر کے درد سے وہ بے حال ہو چکے تھے۔

ہمارے ہاں ایک دن آئے تو دیکھا ان کی ایڑیوں میں گہرے چھید پڑے ہیں۔ تلوے اتنے سرخ تھے کہ دور سے دیکھ کر عجیب لگتا تھا۔ انہوں نے آتے ہی ٹھنڈے پانی سے پاؤں دھوئے اور پنکھے کے قریب بیٹھ گئے۔ ہمارا نوکر اس وقت

مہندی گھول رہا تھا۔ میں نے کہا تھوڑی سی مہندی تلوے پر لگوا لیجیے۔ ٹھنڈ پڑ جائے گی۔ پہلے تو انہوں نے گھور کر دیکھا پھر خاموش ہو گئے۔ نوکر نے پاؤں کے دونوں تلووں میں مہندی کا گاڑھا گاڑھا لیپ کر دیا۔ حیران کن بات تھی دس منٹ ہی میں ان کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔ گھنٹہ بھر بعد انہوں نے پاؤں دھوئے اور کہنے لگے: مہندی لگا کر ایسا محسوس ہوا جیسے پورے جسم میں ٹھنڈ اور سکون کی لہر دوڑ گئی ہو۔ اتنا آرام تو مجھے دوا کھا کر بھی نہیں ملتا۔

میں نے ان سے کہا: آپ اس کے تازے پتے روز پیس کر پاؤں کے تلووں میں لگائیے۔ پاؤں کے زخم ٹھیک ہو جائیں گے اور تلووں میں سے جو آگ نکلتی ہے وہ بھی ختم ہو جائے گی۔ اسی مہندی کا لیپ دونوں کنپٹیوں پر لگوا لیں تو یقیناً آپ کا برسوں پرانا سر درد بھی دور ہو جائے گا۔ جلدی ہو تو مہندی کے تھوڑے سے پتے رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو کر صبح چھان کر پی لیجیے اس سے آپ کے بدن کی گرمی کو آرام آ جائے گا۔ انہوں نے ایسا ہی کیا اور دس پندرہ دن میں ان کی شکایات دور ہو گئیں۔

مہندی ایک عام ملنے والی چیز ہے۔ لوگ اسے شوقیہ اپنے گھروں میں لگاتے ہیں۔ چھ سات فٹ لمبے اس پودے میں سال بھر میں دو دفعہ پھول آتے ہیں، موسم برسات اور سردی کے موسم میں۔ ان کے پتے تمام سال ملتے ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ان پر خزاں نہیں آتی۔ یہ سدا بہار پتے انتہائی فائدے مند ہوتے ہیں۔ ان کا لاطینی نام (Lawsonia Inermis) ہے۔ اس کا پودا اردو، پنجابی، سرائیکی اور ہندی میں مہندی، عربی اور فارسی میں حنا اور بلوچی میں پنی کے نام سے مشہور ہے۔ مہندی رنگ ہی نہیں لاتی بلکہ بہت سے امراض میں شفا بھی دیتی ہے۔ ہاتھ پاؤں کی جلن کے لیے مفید ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے۔ اور بہت سے جلدی امراض دور کرتی ہے۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو سر میں مہندی لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھیں سرخ ہو جائیں تو مہندی کا ہلکا سا لیپ آنکھوں کے چاروں طرف

لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ جسم پر گرمی کی وجہ سے دانے نکل آئیں تو مہندی لگانے سے ٹھنڈ پڑجاتی ہے۔ گرمی دانے بھی دب جاتے ہیں۔ مہندی مسامات میں جذب ہوتی ہے، اس کے لگانے کے بعد پیشاب میں سرخی یا زردی زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو اور بے خوابی کے مریض ہوں، انہیں چاہیے کہ مہندی کے پھول جمع کر کے تکیہ بنالیں۔ یہ تکیہ سر کے نیچے رکھ کر سونے اور مہندی کا تیل سر میں لگانے سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔ سردی کے موسم میں بزرگ نمازیوں کو عموماً بوائی پھٹنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ وضو بار بار کرنے سے پاؤں پھٹ کر سخت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے میں مہندی کے پتے باریک پیس کر دو چار دفعہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ آج کے دور میں بھی کچھ ایسی جگہیں ہیں جہاں سواری کی سہولت میسر نہیں ہوتی اور پیدل چلنا پڑتا ہے۔ پیدل چلنے سے پاؤں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ ان چھالوں اور زخموں پر مہندی کا لیپ کیا جائے تو بہت جلد آرام آجاتا ہے۔

سعودی عرب میں مہندی لگانے کا رواج ہے، اسی طرح انڈونیشیا اور افریقی قبائل میں بھی مہندی بڑے شوق سے لگائی جاتی ہے۔ قدیم مصر کی خواتین آرائش اور زیبائش کی دلدادہ تھیں۔ وہ اپنے بالوں کو مہندی سے رنگتیں اور ان میں مختلف چیزیں ملا کر بالوں کو شیڈ دے کر خوبصورت بناتیں۔ وہ مہندی کے خوبصورت نقش و نگار ہاتھوں پر بناتیں۔ مصر کی مشاطائیں اس فن میں طاق تھیں۔ وہ جانتی تھیں کہ مہندی کے فوائد کیا ہیں اور ان سے بھرپور فائدہ اٹھاتی تھیں۔ ان کی عبادت گاہوں میں عود، لوبان اور دوسری خوشبوؤں کے ساتھ مہندی کے خشک پتے بھی جلائے جاتے تھے۔ اور ان کو متبرک خیال کیا جاتا تھا۔

اہرام مصر کے تابوتوں سے مہندی کے پتے دستیاب ہوئے ہیں۔ قدیم مقبروں میں جو لاشیں حنوط کر کے رکھی گئی تھیں، اکثر کے کفن مہندی سے رنگے ہوئے تھے اور تابوت کے اندر مہندی کے پتے تھے۔ مصر کے فرعونوں کو مہندی بہت پسند تھی۔ وہ اس

کی خوشبو کے سحر سے متاثر تھے۔ شاید یہی وجہ تھی وہ مشاطاؤں کو تاکید کرتے کہ جو دوشیزائیں ان کے حرم میں داخل ہوں وہ حنا کی خوشبو میں بسی ہوں اوران کے کپڑے بھی۔ یہ اپنے ملبوسات مہندی کے رنگ میں بھگو کر پہنا کرتے تھے۔ اہرام اور مقبروں میں مہندی کے پتے اس لیے رکھے جاتے کہ کیڑے مکوڑے اس کی خوشبو سے بھاگ جائیں اور لاشوں کو نقصان نہ ہو بلکہ ان کی خوشبو سے مقبرے مہکتے رہیں۔

ہندوؤں میں بھی مہندی کو خاص مقام حاصل ہے۔ مندروں میں جو خوشبوئیں جلائی جاتی ہیں ان میں مہندی شامل ہے۔ سنسکرت کی قدیم کتابوں میں مہندی کا ذکر ملتا ہے۔ برکت کے لیے وہ دلہن کے سر پر سونے کے تاج کے ساتھ مہندی کے تازہ پتے سجا کر پہناتے تھے۔ دلہن کی مانگ بھرنے کے لیے سیندور اور دوسری اشیاء کے ساتھ مہندی بھی شامل کی جاتی تھی۔ شادی بیاہ میں جب تک مہندی سے ہاتھ پاؤں نہ رنگے جاتے، شادی کی رسوم بے کار تصور کی جاتی تھیں۔ مقدس کتاب توریت میں بھی مہندی کا ذکر ملتا ہے۔

یونان کے قابل حکیم بھی مہندی کی افادیت سے واقف تھے۔ بقراط اور جالینوس جیسے اطبا نے بھی مہندی کا ذکر کیا ہے۔ شرق اوسط اور اندلس میں اسے اہمیت حاصل تھی۔ مہندی کے بغیر دوشیزاؤں کا سنگھار ادھورا سمجھا جاتا تھا۔ مہندی کا رنگ اپنی مرضی کے مطابق ہلکا یا گہرا کیا جاتا۔ ہاتھوں پر ہلکا سا چونے کا لیپ کر کے پھر مہندی سے نقش ونگار ابھارے جاتے۔ بھارت کے بعض علاقوں میں آج بھی مہندی اور چونے سے خوبصورت ڈیزائن بنائے جاتے ہیں۔ مہندی کا رنگ گہرا کرنے کے لیے اس میں تری ملائی جاتی۔ لیموں کا رس اور تیل ملا کر مہندی گھولتے تاکہ رنگ تیز آئے۔ فرید آباد کی مہندی ہندوستان میں اپنے شوخ رنگ کی وجہ سے مشہور تھی۔ پاکستان میں حیدر آباد اور بھیرہ کی مہندی بہت مشہور ہے۔ اس کا رنگ تیز سرخ ہو جاتا ہے۔ اس میں چائے کی پتی یا کافی ملا کر سر کے بالوں کو رنگتے ہیں۔ آملہ، سیکا کائی اور لیموں کا چھلکا

پانی میں خوب پکا کر اس پانی سے مہندی گھولی جائے اور اس میں تھوڑی سی کافی ملا دی جائے تو بالوں میں اچھا شیڈ آتا ہے۔ دیہات میں خواتین اخروٹ کی چھال پکا کر یا دنداسہ کوٹ کر مہندی میں ملاتی ہیں تاکہ رنگ شوخ آئے اور جلدی مدہم نہ پڑے۔

آج کل مہندی کا لوشن بھی ملتا ہے۔ بازار میں اسی لوشن سے ڈیزائن والے ٹھپے ہاتھوں پر لگا دیئے جاتے ہیں۔ آج کل اس میں کیمیکل ملا دیتے ہیں۔ جس سے بچیوں کے ہاتھ میں الرجی ہو جاتی ہے۔ کسی کے ہاتھ میں زخم تک پڑ جاتے ہیں۔ ٹھپہ لگوانے کے بجائے کون مہندی سے بچوں کے ہاتھوں پر مہندی لگائی جائے تو وہ نقصان دہ نہیں۔

ابھی پچھلے دنوں ایک صاحب نے نائیجریا سے فون کر کے پوچھا میری پنڈلیاں اور پاؤں کٹے پھٹے ہیں۔ میں چل پھر نہیں سکتا۔ میں نے ان سے صرف ایک بات پوچھی: آپ کے وہاں مہندی مل جاتی ہے؟

انہوں نے کہا: تازہ مہندی مل جائے گی۔

میں نے انہیں مہندی کے پتے پیس کر معمولی سا پھلوں کا سرکہ ملا کر لگانے کو کہا۔ اور رات کو زیتون کا تیل ہلکا سا لگانے اور پینے کی تاکید کی۔ ایک ماہ بعد ان کا خط آیا کہ ان کے زخم ٹھیک ہو گئے ہیں۔ لیکن وہ اب بھی ہفتہ میں ایک بار مہندی لگاتے ہیں۔

ایک بار میں ممتاز مفتی صاحب کے پاس بیٹھا تھا۔ ان سے مہندی کا ذکر ہوا۔ میں نے کہا آپ مہندی کے چند پتے پانی میں ابال کے اور ٹھنڈا کر کے صبح شام غرارے کریں تو آپ کے منہ کے چھالے اور پھٹی ہوئی زبان ٹھیک ہو جائے گی۔ مفتی صاحب نے چند لوگوں کو یہ نسخہ بتایا۔ حیران کن نتائج برآمد ہوئے۔ پھر انہوں نے کہا: واقعی اللہ تعالیٰ نے مہندی بڑی بابرکت چیز بنائی ہے۔ جو منہ کے انتہائی حساس حصہ کو تندرست کر دیتی ہے۔ منہ اور زبان کے تمام زخموں کے لیے مہندی کے غرارے مفید ہیں۔

پہلے زمانے میں چیچک کا زور تھا۔ اس سے آنکھیں بھی خراب ہو جاتی تھیں۔ طبیب چیچک کے مریض کو تاکید کرتے کہ صبح شام مہندی کے پتے پیس کر پاؤں کے تلووں پر باقاعدگی سے لیپ کیا جائے۔ اس سے آبلے بھی خشک ہوتے اور آنکھیں بچ جاتیں۔ جلے ہوئے کا علاج بھی مہندی سے کیا جاتا تھا۔ پھنسی، زخم اور پھوڑے پر مہندی کے پتے کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔ بے ضرر دوا ہے ناخن پر ٹھوکر لگنے یا چوٹ سے سیاہی آنے میں پیس کر لگانے سے آرام آتا ہے۔ مرض دیکھ کر اس میں تھوڑا سا پھلوں کا سرکہ یا مکھن ملایا جاتا ہے۔ سر میں پھنسیاں نکل آئیں تو مہندی میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ملا کر مرہم کی طرح لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

مسیح الملک حکیم اجمل خان کا ایک واقعہ مشہور ہے۔ ان کے پاس ایک ایسی مریضہ کو لایا گیا جس کا خون بند ہی نہیں ہوتا تھا۔ آپ نے نبض دیکھی اس کی ہتھیلیوں پر مہندی کے پتے پیس کر پھٹکری ملا کر لگانے کی تاکید کی۔ فوراً ہاتھوں پر لیپ لگایا گیا۔ دس منٹ نہ گزرے تھے کہ مریضہ کا خون بند ہو گیا۔ مہندی کے پتے مصفی خون ہیں۔ خاندان شریفی کے اطبا مہندی کے پتے ابال کر پلاتے اور لگواتے جس سے پھوڑے پھنسیاں اور خون کی خرابی دور ہو جاتی۔

دیہات کے لوگ کنویں کا ٹھنڈا پانی مٹی کے کوزے میں بھر کر مہندی کے پتے بھگو دیتے ہیں اور آدھ گھنٹہ بعد چھان کر غرارے کرتے ہیں۔ اس سے منہ کا پکنا اور چھالے ٹھیک ہوتے ہیں۔ سردی کے موسم میں مہندی پتے پانی میں پکا کر معمولی گرم پانی سے غرارے کرنے چاہئیں۔

کچھ طبیب تو مہندی سے گردے کی پتھری کو بھی ریزہ ریزہ کر کے نکال دیتے ہیں۔ ابتدائی جذام میں چالیس دن مہندی کے پتے پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یرقان ہو تو مہندی کے پتے رات کو پانی میں بھگوئے جاتے ہیں اور صبح چھان کر چینی ملا کر پلانے سے آرام آتا ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کے لیے بھی یہ پانی مفید ہے۔

پٹھے اکڑ جائیں تو مہندی کا تیل ملنے سے آرام آتا ہے۔ مہندی کے پھولوں کو روغن زیتون میں ملا کر ایک دو دن دھوپ میں رکھیے پھر ہلکی آنچ پر پکا کر چھان لیجیے۔ اس کی مالش صبح شام پٹھوں پر کرنے سے آرام آ جائے گا۔ اکڑے ہوئے پٹھے ٹھیک ہو جائیں گے۔

دو کلو پانی میں آدھ کلو پتے ڈال کر خوب پکائیے۔ جب پانی آدھے سے کم رہ جائے تو اس میں تیل ملا کر پکائیے۔ جب سارا جل جائے تو چھان کر رکھیے۔ یہ تیل جوڑوں کے درد، عرق النساء، ورم اور خارش کے لیے مفید ہے۔ اس میں تیل ملا کر سر میں بھی لگا سکتے ہیں۔

جن کے سر میں جلن رہتی ہو وہ مہندی کے پھولوں کا روغن تیار کر کے لگائیں۔ ہاتھ پاؤں کی دیرینہ جلن کے لیے بھی مہندی از حد مفید ہے۔ اس سے جلن دور ہو جاتی ہے نیز آزمودہ نسخہ ہے۔

پہلے زمانے میں اونی اور ریشمی کپڑوں کو کیڑے سے محفوظ رکھنے کے لیے مہندی کے خشک پتے ٹرنک میں بچھائے جاتے تھے۔ اس سے کیڑا نہیں لگتا تھا۔ مہندی کے تازہ پتے خشک کر کے پیس کر رکھ لیں۔ اس پاؤڈر کو چہرے کے کیل مہاسے، پھنسیوں اور زخموں پر چھڑک سکتے ہیں۔ اس سے زخم جلد خشک ہوں گے۔

مہندی کے پھولوں کی گل قند بنتی ہے۔ پھول جمع کر کے دگنی چینی ملا کر شیشے کے مرتبان میں بھر لیجیے۔ چار پانچ روز دھوپ میں رکھیے۔ چمچ سے ہلاتے رہیے، گل قند تیار ہے۔ تولہ ڈیڑھ تولہ گل قند صبح کھا کر گیارہ بادام اور تین چھوٹی الائچی کے دانے ایک گلاس پانی میں رگڑ کر سردائی کی طرح پی لیجیے۔ دماغ کی کمزوری اور برسوں پرانا سر درد دور ہو جائے گا۔ جو سردائی نہ بنا سکیں وہ دودھ پی لیں۔ صرف گرمی کے موسم میں کھائیے۔

جو نوجوان کمزور ہوں، گرمی کے مارے ہوں، وہ روزانہ ڈیڑھ تولہ مہندی کے

پھول بکرے کے قیمہ میں بھون کر ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ کھائیں، کمزوری دور ہو جائے گی۔
مہندی کا روغن یوں بھی بنتا ہے۔ایک کلو تلوں کے تیل میں ایک پاؤ مہندی کے پھول ڈال کر ہفتہ بھر دھوپ میں رکھیے۔ پھر پھول نکال کر دوسرے ڈالیے۔ پھر تیسری دفعہ ڈال کر چھان کر رکھ لیجیے۔اس کی مالش سے سر کے بال مضبوط ہوتے ہیں، گرنا بند ہو جاتے ہیں اور کم خوابی دور ہو جاتی ہے۔ (بشکریہ اردو ڈائجسٹ، لاہور)

مہندی کے بارے میں اطبائے قدیم کے مشاہدات:

چینی طریقہ علاج میں مہندی کا ذکر پہلی مرتبہ شاہ کیا سنگ کی مرتب کردہ کتاب الادویہ میں بطور مقوی ملتا ہے۔اطباء یونان اس کے قدردان تھے جالینوس نے مہندی کا لیپ لگا کر چیچک کے مریضوں کی آنکھیں بچانے کا نسخہ بیان کیا ہے۔مصر، بھارت، مشرق وسطیٰ اور اندلس میں اسے اہمیت حاصل تھی۔ یورپ میں اس کا پہلا تذکرہ برٹش فارما کوپیا کی پہلی اشاعت میں ملتا ہے۔جس کے مطابق اس کے تازہ پتے کوٹ کر معدہ کے السر اور پیچش کے لیے مفید بتائے گئے۔
ابن زہر کہتا ہے کہ ناخن اگر ٹیڑھا ہو جائے تو مہندی کے پتے پیس کر مکھن میں ملا کر لگانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔آگ سے جلے ہوئے پر اس کو پیس کر لگانا مفید ہے مہندی کو روغن زیتون میں ملا کر لگانے سے سر کی پھنسیاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔
مہندی کا پھول سونگھنے سے گرمی سے ہونے والا سر درد جاتا رہتا ہے۔مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا روغن زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکا کر مہندی کا تیل تیار کیا جاتا ہے۔جس کی مالش سے پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔

مہندی کا بالوں پر اثر:

مہندی بالوں پر دو طرح سے اثر کرتی ہے۔ پہلے یہ بالوں کو رنگتی ہے دوسرے

اس کے سالمات چوں کہ بالوں کے سالمے کیراٹین سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، اس لیے یہ بالوں کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر ان کے اندر تک اتر جاتے ہیں جن سے بال توانا ہونے کے علاوہ چمک دار بھی ہو جاتے ہیں۔

مہندی مصر میں:

مصری آج بھی مہندی سے ہاتھ اور پیر کے علاوہ بال بھی رنگتے ہیں۔ ملکہ قلوہ پطرہ اور دیگر ملکائیں اسے اپنے آرائش و جمال کے لیے استعمال کرتی تھی۔ ممی تیار کرنے کے بعد اس کے رنگ میں رنگے کپڑے کی پٹیاں اس پر لپیٹی جاتی تھیں، بلکہ بالخصوص خواتین ممیوں کے ہاتھ اور پیر کے ناخن بھی اس سے رنگے جاتے تھے۔ روس میں قزاق اسے حفاظت اور خوش بختی کا رنگ سمجھ کر اپنے گھوڑوں اور بھیڑوں کے بال بھی اس سے رنگا کرتے تھے۔ یہ رواج ہمارے ہاں بھی ہے۔ خاص طور پر قربانی کے جانوروں کو مہندی سے رنگا جاتا ہے۔

ایک ماہر نباتات ڈاکٹر لاسون نے ۱۷۰۹ء میں اس کا مؤثر جزا لگ کیا جو انہیں کے نام سے لاسون کہلاتا ہے۔ یوں مہندی پر سائنسی تحقیق کا بہت پہلے سے آغاز ہوا اور آج کی جدید تحقیق بھی اس کے بارے میں قدیم نظریات اور معلومات کی تصدیق کر رہی ہے۔

مہندی کی کیمیاوی ساخت:

اس کے پتوں میں ۱۵ء۱۲ فیصد رنگ ہوتا ہے۔ جو کیمیاوی صنعت میں Henna Dye کے نام سے مستعمل ہے۔ اس میں پیلے رنگ کی ایک گوند پائی جاتی ہے جو کہ الکحل اور ایتھر میں حل پذیر ہے۔ مقامی طور پر قابض ٹینک ایسڈ کی قسم ہیپو ٹینک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک گلوکوسائڈ بھی موجود ہے۔

اس کی کیمیاوی ساخت کی روشنی میں درخت کے اجزا کے عمل کو کیمیادانوں نے یوں تخصیص کیا ہے۔ درخت کی چھال مقامی طور پر قابض، مسکن اور مفرح ہے۔ جب کہ اس کے پتے دافع تعفن اور بدبو کو مارنے والے محرک ہیں۔ مہندی کے پھول ٹھنڈک پیدا کرتے ہیں اور خواب آور ہیں۔ اس کی جڑیں چھال کی مانند ہیں۔ جب کہ اس کے بیج دافع تعفن ہیں۔ (طب نبوی اور جدید سائنس)

مہندی سے بال رنگنے کا طریقہ:

اس سلسلے میں سب سے بنیادی بات وقت اور درجہ حرارت ہے۔ مہندی کا رنگ فوری طور پر نہیں چڑھتا نیز اس کے لیے حرارت بھی ضروری ہوتی ہے۔

بالوں کا چکنائی سے صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ اس کے علاوہ اعلیٰ کوالٹی کا تازہ سفوف پیالے یا برتن میں گھول کر اس میں کوئی ترش شے مثلاً لیموں کا رس، سرکہ یا پھر کسی اور ترش پھل کا رس بھی شامل کرنا چاہیے۔ اس میں ریوند چینی بھی شامل کی جاسکتی ہے۔ گہرے شوخ سرخ رنگ کے لیے چقندر کا رس شامل کرنا چاہیے۔ آلو بخاروں کا رس شامل کرنے سے بھی اچھا رنگ آتا ہے۔

بالوں کے گہرے رنگ کے لیے ایک پیالی تیز سیاہ کافی یا چائے بھی شامل کر سکتے ہیں۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ اخروٹ کی چھال کو ایک ہفتے تک پانی میں بھگو کر اس میں مہندی گھول کر لگائی جائے۔ یہ چیزیں شامل کرنے کے بعد مہندی کو دھیمی آنچ پر پکا کر تھوڑا سرد کر کے بالوں میں اچھی طرح لگانا چاہیے۔

مہندی لگانے سے پہلے یہ بھی ضروری ہے کہ ماتھے پر کوئی چکنی کریم یا تیل لگالیا جائے تاکہ جلد پر اس کا رنگ نہ جمے۔ مہندی انگلیوں سے لگانا زیادہ بہتر ہے۔ ہاتھ رنگنا مقصود نہ ہو تو پھر دستانے پہن کر مہندی لگانا ضروری ہے۔

مہندی لگانے کے بعد سر کو پلاسٹک کی ٹوپی یا تھیلی سے اچھی طرح ڈھک کر اوپر

سے تو ایہ لپیٹنا ضروری ہے۔ اس طرح حرارت سے رنگ خوب رچے گا اور یوں گھنٹوں انتظار کرنے کی زحمت بھی نہیں اٹھانی پڑے گی۔ ایک گھنٹے میں خوب رنگ آ جائے گا۔ اس کے بعد سر کو پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیے۔

مہندی بالوں کے لیے ایک بہترین ٹانک ہے۔ چونکہ یہ بالوں میں سرایت کر جاتی ہے، اس لیے اس کا اثر ہفتوں برقرار رہتا ہے۔ پھر یہ اطمینان بھی تو بہت قیمتی ہے کہ آپ ہزاروں سال کی آزمودہ شے سے اپنے بالوں کے حسن میں اضافہ کر رہے ہیں۔

موضوع:۵۲

جواور سنت نبوی ﷺ جدید سائنسی تحقیقات

نبیوں کے سردار نے کیوں جو کی روٹی پسند فرمائی؟:

تاج دار مدینہ خاتم الانبیاء حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے دوسرے غلوں اور اناجوں کے مقابلے میں جو جیسے ایک کم قیمت، روکھے سوکھے، کم میدے اور زیادہ کھردرے ریشوں والی غذا کو رغبت سے استعمال فرما کر پیغمبری غذا ہونے کا شرف بخشا۔ حضرت یوسف بن عبداللہ بن سلام رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت مبارک:

قال رایت النبی صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اخذ کسرۃ من خبز الشعیر فوضع علیھا تمرۃ فقال ھذہ ادام ھذہ

اس کا ترجمہ یوں سمجھیں کہ آپ نے جو کی روٹی کا ایک ٹکڑہ لیا۔ اس پر کھجور رکھ کر فرمایا کہ یہ ہے سالن۔ بس یہی سالن ہے۔ تشریح اس کی یوں خیال فرمائیں کہ فخر الرسل صلی اللہ علیہ وسلم نے جو کی روٹی اور اور کھجور کو ایک مکمل بدن پرور غذا تسلیم فرما کر دنیا بھر کے ماہرین غذا اور سائنس دانوں کے لیے جو میں شامل بدن بنانے والے غذائی اجزاء کی تحقیق اور ریسرچ کے لیے راہیں ہموار فرما دیں۔

جو سے پیٹ کے امراض کا علاج:

مسند احمد، ترمذی اور ابن ماجہ میں مذکور ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

"کسی خالی برتن کو بھرنا اتنا برا نہیں ہے جتنا کہ آدمی کا خالی شکم بھرنا۔
انسان کے لیے چند لقمے کافی ہیں جو اس کی توانائی کو برقرار رکھیں
اور پیٹ بھرنے کا ہی خیال ہے تو ایک تہائی کھانا، ایک تہائی پانی
اور ایک تہائی حفاظت نفس کے لیے رکھے۔"

سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی یہ ہدایات اگر اپنا لی جائیں تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس جب کسی کے بارے میں یہ اطلاع پہنچتی کہ وہ کمزور ہوتا جا رہا ہے اور اسے بھوک نہیں لگتی تو مستند کتابوں میں مذکور ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے:

"تمہارے لیے تلبینہ (جو کا دلیہ) موجود ہے۔ اسے کھلاؤ۔"

پھر ارشاد فرماتے:

"قسم ہے اس خدا کی جس کے قبضے میں میری جان ہے۔ یہ
تمہارے پیٹ کو اس طرح دھو کر صاف کر دیتا ہے جیسے کہ تم لوگ
اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کرتے ہو۔"

جو کا دلیہ ایک طاقتور غذا ہے یہ پیٹ سے تیزابیت دور کرنے کے علاوہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور پرانی قبض کا علاج ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے بھوک کی کمی کا مفید علاج قرار دیا ہے۔

متعدد حدیثوں سے ہمیں پتہ چلتا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے جو کی روٹی کے ساتھ سرکہ یا کھجور ملا کر اسے اپنی غذا ہونے کا شرف بخشا۔ میرے ایک دوست طبی گھرانے کے فرد ہیں۔ عمر پون صدی کے پیٹے میں ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ برسوں ہزاروں بزرگوں سے یہی سنتے گزرے کہ جو کی روٹی عوام میں مرغوب نہیں، کم قیمت اور کم غذائیت والا اناج ہے۔ زیادہ کھردرے ریشے ہونے کی وجہ سے اس میں

لیس دار مادہ کم ہوتا ہے۔ خوب صورت روٹی اس سے بنانی مشکل ہے۔

ذیل میں ہم جو پر چند طبّی اور میڈیکل سائنس کی تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

جو اور طبّی ریسرچ:

حکیم نور محمد صاحب کہتے ہیں کہ:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں اپنی صحت و تندرستی قائم رکھنے اور دنیا کی دوڑ دھوپ میں آگے سے آگے قدم بڑھانے کے لیے طب نبوی میں مکمل قانون علاج تجویز فرمادیا۔ صدیوں سے مسلمان اطباء نے جو جیسے اناج کی غذائی قدر و قیمت معلوم کرنے کے لیے اس پر ریسرچ شروع کی۔ ''غایۃ المفہوم فی شرح القانون'' میں تسلیم کیا گیا کہ جو سے پیدا ہونے والا خون معتدل القواء یعنی لطافت اور غذائیت کے اعتبار سے درمیانی حالت میں ہوتا ہے۔

علامہ نجیب الدین سمرقندی نے فرمایا کہ جو میں کم غذائیت ہونے کی وجہ سے یہ زود ہضم غذا ہے۔ معدہ میں اس کا بوجھ نہیں ہوتا۔ معدہ اسے جلد پیس کر دو گھنٹے میں اس کے بدن پرور اجزاء کو جدا جدا کر کے رکھ دیتا ہے۔ یہ جلد معدہ سے آنتوں کی طرف چلا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں لیس دار مادہ جسے موجودہ سائنس کی اصطلاح میں لحمیات اور پروٹین کہا جاتا ہے، کم مقدار میں ہوتا ہے۔ زیادہ ریشہ دار اجزاء معدے کی دیواروں سے چمٹتے نہیں پاتے بلکہ معدہ اور آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلات کو اکھیڑ کر بدن سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اطباء جو کا مزاج سرد تسلیم کرتے ہیں۔ گرم مزاجوں اور جوانی میں قدم رکھنے والے لڑکے لڑکیوں کے لیے یہ مسکن غذا کا کام دیتا ہے۔ یہ قبض نہیں کرتا۔ معدہ میں نفخ اور گیس پیدا نہیں کرتا۔ پیاس کو بجھاتا اور خون کی تیزابیت کو اعتدال پر لاتا ہے۔ سالہا سال سے اطباء نے جو کی روٹی، اس کے ستو،

دلیہ، جو آش اور مرنڈے بنانے کا رواج جاری کیا۔

جو کے مرکبات کمزوروں، دماغی کام کرنے والوں، بیماری سے اٹھے ہوئے جگر، گردوں اور مثانے کی گرمی کے ستائے ہوئے مریضوں کی شفاء بخش اور تفریح پیدا کرنے والی غذا مانے جاتے ہیں۔ آج بھی تپتی لو کے اثرات سے محفوظ رہنے، موسمی ہواؤں اور سورج کی گرمی سے اپنی بیرونی جلد اور اندرونی اعضاء کو صحت مند رکھنے کے لیے بھنے ہوئے جو، شکر، پانی اور برف ملا کر رڑ کنے سے جو مشروب اس کے ستو سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس کے مقابلہ میں دنیا بھر کا کوئی مشروب کم خرچ، پیاس بجھانے، گرمی سے تسکین اور پیٹ میں ہلکی زود ہضم غذا پہنچانے والا نہیں۔ جو آش آج بین الاقوامی دنیا میں ایک شفاء بخش اور زود ہضم غذا تسلیم کی جاتی ہے۔

امام طب شیخ الرئیس بوعلی سینا نے اسے دل و دماغ کو تسکین دینے والی غذا تسلیم کیا ہے۔ جگر، گردوں اور مثانہ کی گرمی دور کرنے اور ان کے فضلات پیشاب کی راہ سے خارج کرنے، دل کی تپش اور معدے کی جلن دور کرنے، گرم مزاجوں اور دبلے پتلے نوجوانوں کا چڑ چڑا پن دور کر کے بدن پر گوشت چڑھانے کے لیے آش جو سے بہتر شاید ہی کوئی غذا آپ کو مل سکے۔ ایک چھٹانک چھڑے ہوئے جو جسے عوام جو کی گھاٹ اور انگریزی میں اوٹس بارلے کہتے ہیں۔ آٹھ دس چھٹانک پانی ملا کر نرم آگ پر اس قدر جوش دیا جاتا ہے کہ جو کے دانے پھٹ جائیں۔ پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے شکر ملا کر یہ پانی پلایا جاتا ہے۔ آش جو کو زیادہ طاقت ور بنانے کے لیے اس میں آدھی یا چوتھائی مقدار دودھ کی شامل کر لی جاتی ہے۔ دنیا بھر کے لاکھوں علاج معالجہ کرنے والے اس آش جو کو ایک گھنٹہ کے اندر خون میں شامل ہو جانے کے قابل بنانے کے لیے جوش دیتے وقت اس کی جھاگ اتارنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس پیغمبری غذا کو زیادہ بدن پرور بنانے کے لیے اکثر معالج اس میں جوش دیتے وقت سیب کے ٹکڑے یا انار کے نچوڑے ہوئے پانی کا بھی اکثر مریضوں کو اضافہ کرنے کا

مشورہ دے کر عمدہ صحت حاصل کرتے دیکھتے ہیں۔

موجودہ تہذیب کی فحاشی اور عریانی کی لپیٹ میں آئے ہوئے سینکڑوں نوجوان مردوعورتوں کو بھنے ہوئے جو کا دلیہ اور ستو چند روز سے چند ہفتے تک بطور غذا استعمال کرا کے بڑھی ہوئی حس گرمی دور ہونے کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ معاشرے کا ایک بڑا طبقہ تو جو کو کم آمدنی اور مزدور طبقہ دیہاتیوں کی غذا سمجھتا ہے۔

میں کافی کتابوں کی ورق گردانی کرنے سے یہ بات سائنس کے جدید نظریات کی روشنی میں دیکھنے کا آرزو مند تھا کہ ہمارے مالک الملک خدائے کریم نے اپنے لاڈلے اور پیارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو جو کو بطور غذا کے باقی کی غذاؤں سے زیادہ کیوں استعمال کرایا۔ اس گتھی کو حل کرنے کے لیے جو میں شامل اجزا کا نقشہ ایک نظر دیکھ لیجیے۔ اس میں فیصد لحمیات یعنی پروٹین ۶ء۹، نباتاتی گھی ۲ء۱، نشاستہ دار اجزا جو کہ گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں ۵ء۶۷، ریشہ دار قبض کشا پھوس ۸ء۳ اور معدنی نمکیات ۹ء۱ شامل ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ فی ہزار چونے کے اجزا ۵۰ء، فاسفورس ۸۷ء۳، فولاد ۶، سوڈا ۴۱، دماغ کی سب سے بہترین غذا بننے والی حیاتین ''ب'' کی ایک قسم جسے تھائی مین کہتے ہیں ۳۱ء۵، نائے سین کی مقدار ۲ء۵ اور معمولی مقدار میں رابوفلیوین کے ساتھ ایک چھٹانک جو میں ۱۹۴ حرارے، ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی یہ چہیتی غذا ہمیں دے دیتی ہے۔

یہ بات تو دنیا بھر کے محقق اور سائنس دان تسلیم کرتے ہیں کہ کسی بھی ملک، قبیلہ اور گروہ کی قیادت اس کے بہترین دماغوں کو نصیب ہوتی ہے۔ آج تو یورپ کے بڑے سے بڑے فلسفہ دان اور مورخین اس بات کو تسلیم کرنے پر مجبور ہیں کہ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم دنیا بھر کے ہادیوں، رسولوں، پیغمبروں، ریفارمروں اور لیڈروں سے زیادہ اپنے مشن میں کامیاب ترین نبی برحق ہیں اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا تبلیغی مشن دنیا بھر کے ہادیوں میں سب سے اوپر والا درجہ رکھتا ہے۔ آپ کا دماغ بھی

دنیا بھر کے انسانوں اور نبیوں میں سب سے زیادہ طاقتور ہونا برحق ہے۔ اس کام کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے خدا نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے لیے سب اناجوں، پھلوں اور گوشتوں سے زیادہ مقدار تھائے مین نامی حیاتین (وٹامنز) سے مالا مال غذا یعنی جو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی غذا مقرر فرمادی۔

پاکستان کے ممتاز ماہر غذا ڈاکٹر اسرار الحق ریٹائرڈ وائس چانسلر زرعی یونی ورسٹی لائل پور نے اس میں شامل غذائی اجزاء کا تجزیہ کرتے ہوئے جو میں فی ہزار پانچ اعشاریہ اکتیس حصے اولین دماغ پرور حیاتین تھائے مین نامی جز پر تحقیق کر کے دنیا بھر کے سائنس دانوں کے سامنے جو جیسے نظروں سے گرے غلے کی صحیح قدر و قیمت کا اندازہ کر دیا ہے۔ حیاتین ''ب الف'' یعنی تھائے مین اور حیاتین ''ب ب'' یعنی نائے سین جس فراخ دلی سے یعنی فی ہزار پانچ سے بھی زیادہ اس کالی کملی والے کی غذا میں خداوند کریم نے شامل فرمائی ہے اسی نے اس معمولی اناج کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ غذا ہونے کا شرف بخشا ہے۔

حیاتین تھائے مین نامی میں کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن اور گندھک شامل ہوتی ہیں۔ یہ حیاتین کم و بیش سب قلمی دانوں میں پائی جاتی ہے۔ ۲۴۶ درجۂ حرارت پر ضائع ہونے لگتی ہے اور پانی میں حل ہو جاتی ہے۔ تیزابی اثر والے پھلوں اور سبزیوں میں بخوبی مل جاتی ہے اور کھاری پھلوں اور سبزیوں کے ملاپ سے ضائع ہونے لگتی ہے۔ بکرے، گائے، مرغی، مچھلی، کلیجی، سوکھے مٹر، سویابین، سبز مٹر، بھنی ہوئی مونگ پھلی، گیہوں کے دانوں، روٹی، دلیہ اور سوجی، انڈہ، دودھ، آلو، پتوں والی سب سبزیوں، بادام، تل، اخروٹ، ناریل۔ ان سب سے زیادہ اس کی مقدار جو میں قدرت کے کیمیاگر نے سمودی ہے۔

بدنی نشوونما، صحت نظام تنفس و ہضم اور مضبوطیٔ عضلات جسمانی اور دماغی اسی حیاتین سے سرانجام پاتے ہیں۔ حیاتین ''ب'' کی دوسری قسم جسے نائے سین اور

نکوٹینک ایسڈ بھی کہا جاتا ہے، جلدی خارش، کھردرے پن، کمی نیند اور نسیان جیسے امراض ختم کر کے دماغ کے توازن کو قائم رکھنے میں یہ حیاتین سب سے بڑھ کر کام کرتی ہے۔ یہ حیاتین پنیر، مونگ پھلی، اناجوں، انڈوں، بادام، دالوں اور گوشتوں سے زیادہ ہمیں جو میں حاصل ہوتی ہے۔

ہر قسم کی دالوں، گیہوں، مچھلی، چاول، مکئی، جوار، باجرہ، عام سبزیوں اور پھلوں میں سے کوئی بھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی پیاری غذا یعنی جو کا مقابلہ اس حیاتین کے بارے میں نہیں کرسکتیں۔ اس مضمون کو پڑھ کر دماغی کام کرنے والے لڑکے لڑکیوں قانون دانوں، معالجوں، انجینئروں اور بیوپاریوں اور واعظوں کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چہیتی غذا کو زیادہ سے زیادہ استعمال کر کے اپنی دماغی صلاحیتوں کو روشن اور اجاگر کرنا چاہیے۔

جواور جدید سائنسی ریسرچ:

نان جویں کا ذکر آتے ہی نفس کشی اور خداترسی کا تصور ذہن میں ابھرتا ہے۔ ''جو'' اور تزکیۂ نفس کے تعلق کا اندازہ وہی لوگ بہتر طور پر لگا سکتے ہیں جنہیں کبھی خالی پیٹ، صرف جو کی سادہ روٹی میسر آئی ہو اور اسے نگلنے کی لذت سے وہ آشنا ہوئے ہوں۔ یہ سستا اناج اپنے اندر نہ صرف تمام ضروری غذائی اجزاء رکھتا ہے بلکہ بنی نوع انسان کو متعدد تکالیف سے نجات دلانے کی صلاحیت کا مالک ہے۔

جو کو عربی میں ''شعیر'' اور انگریزی میں ''بارلے'' کہا جاتا ہے۔ جو کا پودا اور اس کے بیج دونوں ہی گندم سے مشابہت رکھتے ہیں۔ تمام میدانی گرم علاقوں میں اسے کاشت کیا جاسکتا ہے۔ جو کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ زود ہضم ہے، اسے دستوں کی روک تھام کے لیے استعمال کروایا جاتا ہے۔ گردے اور مثانہ کے امراض میں بھی مفید ہے، کھانسی اور گلے کی خراش کے مریضوں کو بھی جو فائدہ پہنچاتا ہے۔ جو ہی سے مالٹ

بنایا جاتا ہے، جو غذائیت رکھنے کے ساتھ ساتھ دواؤں کو خوش ذائقہ بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ خاص طور پر روغن جگر ماہی (کاڈلیور آئل) جن نسخوں میں شامل ہو، ان میں مالٹ ملا کر اس کی بدمزگی کو دور کر دیا جاتا ہے۔

وہ مریض جنہیں نگلنے میں دشواری ہو یا وہ جگر، معدے اور آنتوں کی تکالیف کی بناء پر سخت، دیر ہضم یا تیز غذائیں ہضم نہ کر سکتے ہوں، انہیں جو استعمال کرنا چاہیے۔ ایسے مریضوں کو چاہیے کہ جو اور گندم برابر مقدار میں پسوا کر ملا لیں اور اس کی روٹی پکوا کر کھائیں ایسی روٹی قبض اور تیزابیت معدہ میں مبتلا لوگوں کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ جو کو پانی میں خوب پکا کر گلا لیا جاتا ہے، پھر اسے گھوٹ کر کھایا جاتا ہے۔ اسے ''کشک الشعیر'' کہا جاتا ہے یہ بھی معدے کے مریضوں اور دستوں کے شکار لوگوں کو خاص طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ ایک اور مفید غذا آبِ جو (بارلے واٹر) ہے۔

آبِ جو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک حصہ جو لے کر پہلے اسے پانی سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔ اس کے بعد نو حصے پانی میں اسے بیس منٹ تک پکا کر چھان لیا جائے۔ چھنے ہوئے پانی میں شکر یا شہد ملا کر نوش کیا جائے۔ پھلوں کا رس بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ آبِ جو ان مواقع پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے جب کوئی غذا ہضم نہ ہو رہی ہو اور جسم میں پانی کی قلت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ کمزوری بڑھتی جا رہی ہو۔ آبِ جو سہولت کے ساتھ ہضم ہو جاتا ہے، جسم میں پانی کی کمی دور کر دیتا ہے اور ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے۔ یہ جگر پر بار بننے کی بجائے اس کے فعل اور حالت کو درست کرتا ہے۔

جو چوں کہ پیشاب آور ہے اس لیے اس کے استعمال سے پیشاب بھی کھل کر آتا ہے اور گردوں و مثانہ کی حدت اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ آبِ جو میں ایک اور خصوصیت یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں کے زخموں کو مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جو کا مزاج چونکہ ٹھنڈا ہے، اس لیے اس کی وجہ سے معدے کی بڑھی ہوئی حدت کم

ہو جاتی ہے۔ پھر اس کا ردعمل کھاری ہے، کھاری چیزیں معدے کی تیزابیت کو دور کر دیتی ہیں۔ اپنے مزاج کی ٹھنڈک اور پیشاب لانے کی صلاحیت کی وجہ سے تیز بخار کی صورت میں آبِ جو پلایا جاتا ہے۔ اس طرح بخار کی تیزی کم ہو جاتی ہے اور مریض کو ضروری غذائیت بھی فراہم ہو جاتی ہے۔

جو میں چونکہ گندم کے مقابلے میں غذائیت کم ہے، اس لیے ایسے لوگوں کو جو خاص طور پر استعمال کروایا جاتا ہے جن کا وزن بڑھا ہوا ہو اور وہ زیادہ کھانے کے عادی ہوں۔ ایسے افراد کے لیے جو کا ستو بہت مناسب رہتا ہے۔ جو کا ستو اسی طریقے سے بنایا جاتا ہے جس طرح دیگر اناجوں کے ستو بنائے جاتے ہیں یعنی جو کو ہلکی آنچ پر بھون کر باریک پسوا لیا جائے۔ بڑھے ہوئے وزن کے حامل افراد کو تو چاہیے کہ جو کا ستو پانی میں ملا کر، کھانے کی جگہ لیں، اس طرح پیٹ بھی بھر جاتا ہے، غذائیت بھی کم حاصل ہوتی ہے اور معدے کی تیزابیت کم ہونے کی وجہ سے بھوک بھی کم لگتی ہے۔ دیگر افراد جو کے ستو کو دودھ میں ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ اس میں شکر ملائی جا سکتی ہے۔ جو کا ستو استعمال کرنے سے، پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن اور سوزش رفع ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ جنہیں گردہ یا مثانہ کی پتھری کی شکایت ہو، اسے اپنی غذا میں خاص طور پر شامل کر سکتے ہیں۔ جو کے ستو میں گرمی کو تسکین دینے کی خصوصیت ہے، اس لیے موسم گرما میں اور افطار و سحری کے وقت بھی استعمال کرنا چاہیے۔

جو آنتوں پر قابض اثرات رکھتا ہے، جب اسے بھون لیا جائے تو اس کے یہ اثرات بڑھ جاتے ہیں، اس لیے جو کا ستو ان لوگوں کو بھی استعمال کرنا چاہیے جنہیں دستوں کی شکایت ہو یا جن کی آنتیں کمزور ہو گئی ہوں۔

آنتوں کی ایک بیماری ''زلق الامعاء'' (آنتوں کی پھسلن) کہلاتی ہے۔ اس مرض میں ہوتا یہ ہے کہ جو بھی غذا کھائی جائے وہ معدہ اور آنتوں میں ٹھہرتی نہیں ہے، بلکہ ہضم کا عمل مکمل ہونے سے قبل ہی پھسل کر خارج ہو جاتی ہے، اس لیے کھانے کے

فوراً بعد فراغت کے لیے جانا پڑتا ہے اور اکثر غیر ہضم شدہ چیزیں فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتی ہیں۔ایسی صورت میں جو کا ستو بے مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ آنتوں کی پھسلن کو کم کر کے قبض کی صورت پیدا کرتا ہے، اس طرح غذا آنتوں میں اتنی دیر ٹھہرنے لگتی ہے کہ وہ آسانی سے ہضم ہو جائے۔

بھارت کے ماہرین طب نے زچہ کے لیے دستوں کی صورت میں جو کے ستو کو مفید بیان کیا ہے۔وہ جو کے ساتھ مسور بھی پانی میں ابال کر یہ پانی زچہ کو پلواتے ہیں اور ان کا خیال ہے کہ اس طرح کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

جو کھانسی اور گلے کی خراش و خشکی میں بھی فائدہ دیتا ہے۔اس غرض سے آبِ جو پلایا جاتا ہے اور اسے مختلف دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پینے کی ہدایت بھی کی جاتی ہے۔خاص طور پر گرمی اور خشکی کی وجہ سے ہونے والی کھانسی اور حلق کی سوزش میں یہ بہت مفید ہے۔دق کے مریضوں کے لیے بھی جو عمدہ غذا ہے۔ کیونکہ اس مرض میں مبتلا افراد کی آنتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جو کا پانی بخار کو کم کرتا ہے، جسم کی پرورش کرتا ہے اور خشکی دور کرتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ نظام ہاضمہ پر بار نہیں بنتا۔

جو کے پودوں کو جلا کر ان کی راکھ سے مخصوص طریقے پر ''جوا کھار'' تیار کیا جاتا ہے۔''جوا کھار'' کئی امراض میں مفید ہے، یہ پیشاب آور ہے۔اس لیے گردے اور مثانے کے امراض، نیز یرقان کی صورت میں کثرت سے استعمال کروایا جاتا ہے۔ پیشاب لانے کے ساتھ ساتھ یہ پتھری کو بھی توڑ دیتا ہے۔وہ مریض اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جنہیں بھوک نہیں لگتی یا کھانا ہضم نہیں ہوتا۔اپنی اس خصوصیت کی وجہ سے جوا کھار کو بہت سی ہاضم دواؤں خصوصاً چورنوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ جوا کھار بلغم کو خارج کرتا ہے، اس لیے بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کو بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔اس کی مقدار، نصف سے ایک گرام تک ہے زیادہ مقدار میں لینے سے متلی اور قے ہونے لگتی ہے۔اور طویل عرصہ تک استعمال کرنے سے آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں

اور دست آنے لگتے ہیں۔

جو کی کیمیاوی ساخت:

Albrminoids	11.5
Starch	70
Fat	1.3
Fibir	2.6
Ash	2.1
Water	12.5

مزید اس میں چکنائی تیل کی مرکب صورت لحمیات (Glut n) کی شکل میں ہے۔

جدید تحقیقات:

جدید تحقیقات کے مطابق یہ مقوی غذا ہے مقامی طور پر قابض اور پیچش کو ختم کر کے تسکین دیتی ہے اگر دودھ میں پکا کر دیں تو اعلیٰ درجہ کا مقوی ہے۔

دل کے مریضوں کو امریکن ہسپتال میں صرف جو کی خوراک دی جاتی ہے۔ اور (بیئر بارلے کے نام سے اس کی ڈبے بند خوراک عام طور پر مل جاتی ہے۔)

بچوں کے امراض جن میں بچوں کا جگر فیل ہو جاتا ہے اس کے لیے جو مفید ہے۔

یونان میں اولمپک کھیل جب شروع ہوتے تھے تو کھلاڑیوں میں توانائی پیدا کرنے کے لیے جو خاص خوراکیں تجویز کی گئیں ان میں جو کی روٹی زیادہ اہم تھی۔

جدید مشاہدات کے مطابق اور احادیث میں جو کے فوائد دیکھ کر معدے اور آنتوں کے السر کے مریضوں کو صبح کے ناشتے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا عظیم

نسخہ تلبینہ (جو کوٹ کر اسے دودھ میں پکانے کے بعد اس میں شہد کا میٹھا شامل کیا جاتا ہے اسے جو کا دلیہ یا تلبینہ کہتے ہیں) دیا گیا السر کا ہر مریض دو سے تین ماہ میں تندرست ہو گیا۔ ایک خاتون کو علامات کے ختم ہونے پر یقین نہ آیا تو وہ مزید معائنوں کے لیے امریکہ گئیں وہاں پر انہیں بتایا گیا کہ معدہ اور آنتیں مکمل طور پر ٹھیک ہو چکے ہیں جب کہ علاج کے ذریعے یہ مرض دو سال سے کم عرصے میں نہیں جاتا۔

پیشاب میں خون اور پیپ کے مریضوں میں وجہ جو بھی ہو مناسب علاج کے ساتھ جو کا پانی اگر شہد میں ڈال کر پلایا جائے تو یہ تکلیف پندرہ روز میں ختم ہو جاتی ہے بعض اوقات یہی طریقہ پتھری نکالنے کا باعث بھی ہوا۔

پرانی قبض کے لیے جو کے دلیے سے بہتر اور محفوظ کوئی دوائی نہیں دیکھی۔

(بحوالہ طب نبوی اور جدید سائنس)

موضوع:۵۳

نیچے کے حصے سے کھانا کھانا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیق

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ: حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو شخص کھانا کھائے وہ اوپر کے حصے سے نہ کھائے، بلکہ نیچے سے کھائے۔'' (ترمذی شریف)

نیچے کے حصے سے کھانا کھانا اور جدید ریسرچ:

ڈاکٹری تحقیقات کے مطابق:

ہر سالن کے اوپر چکنائی ہوتی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نتھار کر کھانے سے منع فرمایا۔ بلکہ نچلے حصے کے سالن کو ہلا کر کھانے کو فرمایا تا کہ افادیت اور لذت برقرار رہے۔ اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے بعض اوقات نزلہ، کھانسی یا اچھو وغیرہ سے جو تکلیف ہو سکتی ہے اس سے کھانے والا محفوظ رہے، اور ایک دوسرا فائدہ یہ بھی ہے کہ نیچے کے حصہ کا کھانا بنسبت اوپر کے زیادہ گرم ہوتا ہے جتنی دیر کھانے میں ہوگی اوپر کا کھانا ٹھنڈا ہوتا جائے گا اور نیچے سے کھائے گا تو اوپر کی نسبت گرم کھانا ملے گا اور ٹھنڈے کھانے کی نسبت گرم کھانے میں لذت زیادہ ملتی ہے۔

موضوع: ۵۴

کھانے کو نماز کے ذریعے ہضم کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

کھانے کو نماز سے ہضم کرنے کی تعلیم:

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ:

''کھانا اللہ تعالیٰ کے ذکر اور نماز سے ہضم کیا کرو۔ کھانا کھاتے ہی نہ سو جایا کرو۔''

کھانا نماز کے ذریعے ہضم کرنا میڈیکل سائنس کی روشنی میں:

میڈیکل سائنس کی تحقیق ہے کہ:

رات کو کھانا کھاتے ہی بھرے پیٹ سو جانے سے نفخ شکم، بدہضمی اور تبخیر معدہ جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں، جن سے دردسر، منہ کا ذائقہ خراب اور آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھانے لگتا ہے۔ ان تمام امراض کی وجہ، غذا کا صحیح ہضم نہ ہونا ہے۔ اگر شام کو کھانا کھانے کے بعد چہل قدمی وغیرہ کر لی جائے، تو معدہ پر بوجھ بہت حد تک کم ہو جاتا ہے اور غذا صحیح ہضم ہو جاتی ہے۔ اسی لیے رات کے کھانے کے بعد چہل قدمی کرنا اور دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ (تھوڑی دیر تک آرام) کرنا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت جمیلہ ہے۔ اس حدیث پاک میں نماز کا ذکر ہے۔ اگر ہم روزمرہ ادا کی جانے والی پنج گانہ نماز کی رکعات کا جائزہ لیتے ہیں، تو ایک عجیب حکمت نظر آتی ہے کہ جب معدہ تقریباً خالی ہوتا ہے۔ یعنی عام طور پر کھانا کھانے کا

وقت نہیں ہوتا، مثلاً صبح نمازِ فجر کے وقت یا نماز عصر کے وقت یا بوقت نماز مغرب، تو نماز کی رکعتیں بھی کم رکھی گئیں اور جو کھانے کے اوقات ہیں، مثلاً دوپہر ظہر سے قبل، شام، عشاء سے قبل، تو اس وقت نمازوں کی رکعتیں بھی زیادہ رکھی گئیں۔ اسی طرح ماہِ رمضان المبارک میں نماز تراویح اضافی طور پر شامل کی گئی کہ ایک تو ان دنوں ایک نفل کا ثواب عام دنوں کے فرض کے برابر ہوتا ہے، اس لیے زیادہ سے زیادہ نوافل ادا ہوں اور دوسری حکمت یہ کہ عموماً افطاری کے بعد کچھ زیادہ ہی کھا پی لیا جاتا ہے اور اگر کھانا ہضم نہ ہو تو صبح سحری کے وقت کچھ بھی کھانا مزید مصیبت کا باعث ہوگا۔ اس سے روزہ دار کو تکلیف ہوگی۔ اس لیے حکم دے دیا گیا کہ نماز تراویح بھی ادا کیا کرو تاکہ روحانی صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی صحت بھی حاصل ہو۔

اور ڈاکٹری ریسرچ ہے کہ جو لوگ کھانا کھا کر فوراً سو جاتے ہیں اکثر ہاضمہ کی خرابی سے ان کی نیند میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔

موضوع:۵۵

سونے سے پہلے بستر جھاڑنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

بستر کو جھاڑ کر سونا چاہیے:

ارشاد فرمایا اندھیرے میں بغیر منڈیر کے چھتوں پر سونا بڑا نقصان دہ ہے، کبھی انسان نیند میں چلنے بھی لگ جاتا ہے اس سے بڑے نقصان کا خطرہ ہے۔ بغیر جھاڑے بستر پر سونا بھی منع ہے۔

بستر نہ جھاڑنے کی وجہ سے کالے ناگ نے ڈس لیا:

بستر جھاڑنے میں حکمت یہ ہے کہ بستر یا چادر ایک جگہ پڑی رہے تو اس میں گرد جمع ہو جاتی ہے اور اس سے جلدی اگزیما ہو جاتا ہے اور بستر میں کوئی چھوٹا موٹا کیڑا یا ضرر رساں چیز ہو سکتی ہے جو انسان کے لیے نقصان کا باعث ہو نیز بستر جھاڑنے کی سنت کو چھوڑ دینے کی وجہ سے کئی واقعات لوگوں کے ساتھ پیش آئے کہ بستر نہ جھاڑنا نقصان کا باعث بن گیا۔ ذیل میں ایک واقعات ہم لکھ رہے ہیں وہ میرے ایک نہایت ہی قریبی عزیز کے ساتھ پیش آیا۔ وہ کہتے ہیں کہ:

ہمارے یہاں ایک ایسا ہی واقعہ پیش آیا تھا کہ بارش ہوئی لوگ چھتوں پر سوئے ہوئے تھے۔ بارش کی وجہ سے لوگ نیچے اترے جلدی جلدی پھر بستروں میں گھس گئے۔ ایک عورت چھت سے نیچے اتری وہ بھی بغیر جھاڑے ہی نیچے بستر پر لیٹ گئی۔ اس بستر میں کالا ناگ تھا۔ وہ ابھی لیٹی ہی تھی کہ اس ناگ نے ڈس لیا اور وہیں ڈھیر۔

ہوگئی۔ اگر سنت پر عمل کرلیتی اور بستر کو جھاڑ کر سوتی تو اللہ تعالیٰ مہربانی فرماتے۔

ایک زمین دار گھرانے کو درپیش حادثہ:

گرم مرطوب علاقوں اور بڑی بڑی کوٹھیوں اور بنگلوں میں جن کے آس پاس باغ ہوتے ہیں۔ یہ احتیاط بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ایسے واقعات اکثر پیش آتے رہتے ہیں کہ کوئی موذی جانور بستر میں گھس جاتا ہے اور بے احتیاطی میں سونے والے کو کاٹ کھاتا ہے۔ اس کا مجھے خود کئی دفعہ تلخ تجربہ ہوا ہے۔

نواڑی پلنگوں میں چوہے تو اکثر اور بعض دفعہ سانپ بھی گھس جاتے ہیں اسی طرح صوفا سیٹ میں ایسے جانور انڈے بچے دے کر وہاں اپنا مسکن بنا لیتے ہیں۔

کچھ عرصہ ہوا ہمارے علاقہ میں ایک زمین دار کے ڈیرہ پر جو گاؤں سے باہر کچھ دور تھا ایک المناک حادثہ پیش آیا۔ ان کی تیرہ چودہ سال کی ایک لڑکی رات اپنے بستر پر لیٹی ہی تھی۔ کہ چلا اٹھی "اری ماں! دیکھنا کوئی چیز میرے کرتے میں گھس گئی ہے اور مجھے کاٹ کھایا ہے۔" ماں دوڑ کر پہنچی جلدی سے اس کا کرتہ اتار دیا۔ مگر اس کا کرتہ اتارتے اتارتے اس چیز نے اسے بھی کاٹ کھایا۔ لڑکی تو دو تین گھنٹہ بعد مر گئی۔ اور ماں بیچاری ہسپتال میں پندرہ روز پڑی رہی کاٹنے والی چیز نہایت زہریلی قسم کا سنپولیا تھا۔

موضوع:۵۶

کھانے کے بعد پانی پینے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

کھانے کے بعد فوراً پانی نہیں پینا چاہیے:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کھانا تناول فرمانے کے بعد پانی نوش نہیں فرمایا کرتے تھے بلکہ کھانے سے قبل یا درمیان میں نوش فرمایا کرتے تھے اور کھانے کے بعد اس وقت تک نہیں نوش کرتے تھے جب تک کھانا ہضم کے قریب نہ ہو جاتا تھا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس بیش بہا سنت مبارکہ پر میڈیکل سائنس کی تحقیقات کیا کہتی ہیں؟ ملاحظہ فرمائیں:

پانی کب پیا جائے؟:

اگر ضرورت ہو تو پانی کھانا کھانے کے درمیان بھی پیا جا سکتا ہے اور کھانا کھانے کے فوراً بعد بھی لیکن ہر صورت میں پانی کی مقدار کم ہونی چاہیے زیادہ مقدار میں پانی پینے سے معدہ پھیل جاتا ہے اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے لہٰذا کھانے کے درمیان اور بعد میں پینے کے نقصانات سے محفوظ رہنے کے لیے پانی کھانے کے تقریباً دو تین گھنٹے کے بعد پینا چاہیے۔ اس وقت تک غذا ہضم ہو چکی ہو گی لہٰذا یہ پانی ہضم شدہ غذا کے ساتھ مل کر اس کو باریک باریک رگوں کے ذریعے جذب ہونے میں مدد دے گا۔

کھانا کھاتے وقت پانی پینے سے اگر کوئی نقصان ہو سکتا ہے تو یہ کہ اس طرح کھانا خوب نہیں چبایا جا سکے گا۔ اگر غذا اچھی طرح نہ چبائی جائے تو اس میں لعاب دہن شامل نہیں ہوتا جو نشاستے اور شکر کے انہضام میں مدد دیتا ہے۔

کھانے کے بعد پانی پینے کے نقصانات پر ڈاکٹری تحقیقات:

کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے معدہ کے نظام ہضم میں نقص آجاتا ہے۔ اور معدے کے عضلات کو ڈھیلا کرتا ہے بلکہ بعض حکماء کا تو یہاں تک کہنا ہے کہ پانی شروع سے آخر تک پینا ہی نہیں چاہیے ویسے بھی جو غذائیں ہم کھاتے ہیں ان کا بہت سا حصہ پانی سے موجزن ہوتا ہے اور تھوڑا بہت پانی پکاتے وقت ان کے اندر جذب ہوجاتا ہے۔ دوسرے اگر کسی خشک چیز کو بھی منہ کے اندر رکھ کر بخوبی چبایا جائے تو وہ منہ کے لعاب میں مل کر رقیق و پتلی ہوجاتی ہے پھر جو غذا ہم کھائیں گے اس کے اندر بہت کچھ پانی جذب ہوگا تو وہ کتنا رقیق ہوگا علاوہ ازیں معدہ ایک تیزابی پتلا عرق بنام گیسٹرک جوس خون سے رس کر منشائے قدرت کے مطابق غذا کو حل کرنے اور رقیق بنانے کے لیے بھیج دیتا ہے۔ پھر ان ہضم کرنے والے تیزابی مادوں یعنی سلائیوا گیسٹرک جوس وغیرہ کو زیادہ مقدار پانی سے رقیق اور پتلا کر کے ان کے اثر کو زائل کر کے قوت ہضم کو نقصان پہنچانا نہیں تو اور کیا ہے۔ لہٰذا سنت کے مطابق جب غذا ہضم ہوجائے تو تقریباً ایک گھنٹہ بعد پانی پیا جائے اتنا ہی جتنے کی حاجت ہو۔

کھانے کے درمیان پانی پینے کے میڈیکل فوائد:

کھانے کے فوراً بعد پانی پینا مضر ہے پانی اس وقت پینا چاہیے جب غذا ہضم ہونے کے قریب ہو۔ اگر اس سے پہلے پانی پی لیا جائے تو وہ عصارۂ معدیہ میں شامل ہوکر اسے رقیق دبے اثر بنادے گا اور معدے میں پڑی ہوئی غذا ہضم نہ ہوگی۔

کھانے کے بعد پانی پینے پر ڈاکٹر ہیرالڈ شرائی کی تحقیق:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرالڈ شرائی یاک اپنی تحقیق کی روشنی میں اپنی کتاب ’’ماڈرن میڈیکل گائیڈ‘‘ میں لکھتے ہیں کہ:

''معدہ خالی ہو اور پانی پیا جائے تو یہ جلد اور باقاعدگی سے جسم میں جذب ہو جاتا ہے لیکن اگر کھانا کھانے کے بعد پانی پیا جائے تو وہ غذا کے ساتھ مل کر لعاب معدہ کو کمزور کر کے ہاضمے کے عمل میں گڑبڑ کا موجب ہوتا ہے، اگر کھانے کے اوقات میں پانی کثیر مقدار میں پی لیا جائے تو معدے میں موجود غذا تیزی سے نیچے جانا شروع ہو جاتی ہے اور اس طرح یہ پوری طرح ہضم نہیں ہو پاتی کھانے کے اوقات میں دودھ یا شوربے کی مناسب مقداریں پی جاسکتی ہیں لیکن پانی کے سات گلاس طعام سے پہلے یا کھانے کے تھوڑی دیر بعد پینا ہی مناسب ہیں۔''

کھانے سے پہلے پانی پینے پر تحقیقات:

کویداج ہرنام داس اپنی تحقیق کی روشنی میں لکھتے ہیں کہ:

''کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لینے سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے۔ کھانے کے درمیان دو دو چار چار گھونٹ پانی پی لینے سے کھانا جلدی کھایا جاسکتا ہے، کھانے کے فوراً ہی بعد پانی پینے سے جسم پھولنے لگتا ہے۔ قوتِ ہاضمہ اور طاقت کم ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد پانی پینا معدہ کو بہت طاقت دیتا ہے۔ جن کو پاخانہ پتلا آتا ہو یا کھانے کے تھوڑی دیر بعد ہی آجاتا ہو۔ انہیں کھانے کے دوران میں پانی استعمال نہیں کرنا چاہیے جنہیں قبض رہتا ہو وہ کھانے کے ساتھ ساتھ دو دو چار چار گھونٹ پیتے جائیں پھر ایک گھنٹے بعد خوب پانی پئیں۔ اس کے علاوہ قبض کے مریض سویرے خالی پیٹ کافی پانی پی لیا کریں تو بہت مفید ہے۔''

موضوع:۵۷

بخار کا نبوی علاج اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

الحمي من فيح جهنم فابردوها بالماء (بخاری)

''بخار جہنم کی بھاپ سے تعلق رکھتا ہے۔ اس کو پانی سے ٹھنڈا کرو۔''

دوسری جگہ ارشاد ہے:

الحمى من جهنم فنحوها عنكم بالماء البارد

(ابن ماجہ)

''بخار جہنم سے علاقہ رکھتا ہے، اس کو تم سے دور کرنے کا طریقہ ٹھنڈا پانی ہے۔''

۱۴۰۰ سال بعد سائنس اِس نتیجے پر پہنچی:

آج کل مغربی طب میں یہ تجربہ سے ثابت ہوگیا ہے کہ سرد پانی کا استعمال شدتِ بخار کے لیے مفید ہے اور ڈاکٹر برف سر پر رکھنے اور بہت تیز بخار میں تمام جسم پر برف ملنے کو بھی بطور علاج تجویز کرتے ہیں۔ بلکہ آئس بیڈ کا استعمال بھی ہوتا ہے۔ صدہا سال کی کدو کاوش کے بعد آج سائنس اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ ٹھنڈے پانی اور برف کا استعمال بخار کو کم کرنے کے لیے بہترین علاج ہے۔

عموماً جسم انسانی ۱۰۵ یا ۱۰۶ درجہ حرارت سے اوپر درجہ حرارت کو برداشت کرنے

کی طاقت نہیں رکھتا۔ بخار اگر اس سے بڑھ جائے تو فقط گرمی سے بھی موت واقع ہوسکتی ہے۔ ایسی حالت میں سب سے مفید علاج درجہ حرارت کو کم کرنا ہے۔ طب جدید کی رو سے ایسے مریض کو برف میں لٹا دینا چاہیے یا برف کے پانی سے تمام جسم کو بھگو دینا چاہیے۔

بخار میں پانی کا استعمال اور میڈیکل تحقیقات:

ہمارے عام گھرانوں کا یہ حال ہے کہ جہاں کوئی بیمار ہوا۔ سب سے پہلے پانی پلا بند کردیتے ہیں۔ اگر مریض پانی مانگتا ہے تو نہایت احتیاط سے تھوڑا سا پانی اس کو پلاتے ہیں۔ چنانچہ یہ وہم لوگوں کے دلوں میں کچھ ایسا بیٹھ گیا ہے کہ حالت بخار میں پانی پلانے کو مریض کے لیے سامانِ ہلاکت تصور کرتے ہیں۔

ڈاکٹر سوامی ناتھ صاحب اپنا ایک مشاہدہ بیان کرتے ہیں کہ ایک عورت مرض اکلمپشیا میں مبتلا ہوئی عورت زچہ تھی۔ لوگوں نے اس کو پانی دینا موقوف کردیا۔ یہاں تک کہ اس کی تشنگی اتنی بڑھی کہ غریب نے زبان کی بجائے اشاروں سے پانی مانگنا شروع کیا۔ لیکن ناتجربہ کار تیمارداروں نے مریضہ کو فرشتہ موت کے حوالے کردیا، مگر پانی دینا تھا نہ دیا۔ کسی ڈاکٹر نے پسماندگان سے کہا کہ اگر مریضہ کو پانی دیا جاتا تو وہ ابھی نہیں مرتی۔ وہ لوگ سے الجھ پڑے اور کہنے لگے کہ:

> ''آپ بھی عجیب قسم کے ڈاکٹر ہیں وہ تو شدید بخار میں جل رہی تھی۔ بھلا اس کو پانی کیسے دیا جاتا۔ کہیں شدت کے بخار میں بھی کسی مریض کو پانی دیا جاتا ہے۔''

ڈاکٹر صاحب اس عامیانہ جواب کو سن کر خاموش ہورہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ اکثر اوقات پانی نہ پلانا ہی مضرترین اثرات پیدا کرتا ہے۔ بخار میں پانی جسم کے مختلف اعضاء پر کیا اثر ڈالتا ہے اس سے لاعلم ہونا ان سارے اوہام کو جڑ ہے جن کی وجہ

سے اکثر لوگ شدید نقصانات کے شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ ایک مسلم حقیقت ہے کہ ہمارے جسم کے مجموعی وزن کا ۲/۳ حصہ پانی ہے، پانی ہماری زندگی کا جزو لاینفک ہے اور جب حالت صحت میں پانی ضروری ہے تو بیماری میں بھی اس کا ہونا ضروری اور لازمی ہے۔ بخار میں ہمارا جسم گرم ہو جاتا ہے اور حرارت پیما سے فوراً معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اثنائے بخار میں جسم کے اندر ایک قسم کا زہریلا مادہ جسے ''ٹوکزن'' کہتے ہیں، پیدا ہو جاتا ہے اور جب تک یہ مادہ انسان کے جسم میں موجود رہتا ہے بخار نہیں اترتا۔ اس مادے کو خارج کرنے کے دو راستے ہیں۔ ایک تو مساماتِ جسم اور دوسرا پیشاب کی نالی۔

اس زہریلے مادے کو خارج کرنے کے لیے پانی کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے کہ پانی جسم میں پہنچ کر ''ٹوکزن'' کو ہلکا کر دیتا ہے، چنانچہ بخار میں ڈاکٹر عموماً اس قسم کی دوا دیتے ہیں، جس سے پیشاب زائد ہو اور پسینہ خوب آئے اور مادہ مسامات سے خارج ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ جب ایک طرف پیشاب لانے والی دوائیں دی جاتی ہوں تو دوسری طرف پانی کا بند کرنا ایک بے معنی سی بات ہوگی۔ جب مریض پانی زیادہ مقدار میں نہیں پئے گا۔ تو پیشاب یا پسینہ زیادہ مقدار میں کہاں سے آئے گا؟

عام طور پر لوگ یہ بھی کرتے ہیں کہ بخار اتر جانے کے بعد ہفتوں بلکہ مہینوں نہیں نہاتے۔ یہ اصول غلط ہے، بخار اتر جانے کے بعد ضرور نہانا چاہیے حالت بخار میں پسینہ زائد آتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ جسم میں قدرتی طور سے مدافعانہ قوت ہے اور دوسری چیز پسینہ لانے والی دوا ہوتی ہے۔

تیمارداروں کو چاہیے کہ پسینہ آتے ہی اسے پونچھ دیا کریں۔ ورنہ ہوتا یہ ہے کہ مسامات کے منہ جسم کے میل سے بند ہو جاتے ہیں۔ اور پسینہ نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

بخار میں مریض کو صاف ستھرا پانی جس قدر وہ پی سکے پلانا چاہیے۔ تاکہ پانی

''ٹوکزن'' کو محلول کر کے مسامات کی راہ سے پسینہ کی شکل میں خارج کرتا ہے اگر کسی کو شدت کا بخار ہو، تو اس وقت اس کے جسم کو بھیگے کپڑے سے پونچھنا چاہیے اس طرح مسامات صاف ہو کر کھل جاتے ہیں اور پسینے کو نکلنے کا راستہ مل جاتا ہے اس سے نہ صرف بخار کم ہو جاتا ہے، بلکہ مریض کی بے چینی میں بھی کمی ہو جاتی ہے اور اطمینان کی نیند آ جاتی ہے، جیسا کہ عام طور سے غسل کرنے کے بعد ہوتا ہے، بہر حال بخار میں پانی پلانا کسی حالت میں مضر نہیں ہے اور یہ خیال کہ پانی پلانا مریض کو ہلاکت میں ڈالنا ہے۔ ایک وہم ہے جس کی بنیاد کے اثرات صرف لاعلمی کی وجہ سے ہیں۔

موضوع:۵۸

مشکیزے یا ٹونٹی سے پانی پینے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

مشک سے پانی پینا:

حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے:

نہی رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم عن اختناث الاسقیہ

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مشک کا منہ الٹ کر اس سے براہ راست پانی پینے سے منع فرمایا۔''

حدیث میں اختناث کا لفظ آیا ہے۔ اس کے معنی ٹوٹنے اور مڑ جانے کے ہیں، یہاں اس سے مراد ہے مشک کا منہ الٹ کر اس سے براہ راست پانی پینا۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے دور مبارک میں پانی کے لیے مشک کا عام رواج تھا اس لیے یہاں اسی کا ذکر ہے ورنہ یہ ممانعت نہ تو صرف مشک کی حد تک ہے اور نہ اس کا تعلق محض مشک کا منہ الٹ کر پانی پینے سے ہے بلکہ ہر بڑے برتن، گھڑے بڑی صراحی اور چھاگل وغیرہ کا یہی حکم ہے، گویا ان سے براہ راست منہ لگا کر پانی پینا صحیح نہیں ہے۔ چنانچہ بعض دوسری حدیثوں میں اختناث کا لفظ نہیں ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے:

نهی النبی صلی الله علیه وسلم ان یشرب من فی السقاء

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے مشک کے منہ سے پانی پینے سے منع فرمایا۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان میں حکمت:

مشکیزہ وغیرہ سے منہ لگا کر پانی پینے سے منع فرمانے کی ممانعت تو اسی وقت عیاں ہوگئی جب کہ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام کی ظاہری حیاتِ مبارکہ میں ہی ایک آدمی رات کو جو پانی پینے اٹھا تو مشک میں سے سانپ نکلا۔ ظاہر ہے کہ اگر وہ آدمی اندھا دھند منہ لگا کر پانی پینے لگتا تو یقیناً سانپ اسے ڈس لیتا۔ اسی لیے حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے برتن کو ڈھکے بغیر کھلا چھوڑنے سے بھی منع فرمایا کہ ہوسکتا ہے کوئی زہریلا کیڑا یا کوئی جانور پانی میں گر جائے اور اس جانور کا زہریلا اثر اس پانی میں شامل ہو جائے تو نقصان پہنچنے کا شدید احتمال ہے۔

مشکیزے سے منہ لگا کر پانی پینے کے نقصانات پر تحقیق:

اس طرح پانی پینے سے ممانعت کے کئی ایک اسباب بیان کیے گئے ہیں ایک یہ کہ مشکیزہ میں چیونٹی یا کوئی کیڑا مکوڑا ہو تو وہ زبان کو کاٹ سکتا ہے یا سیدھے پیٹ میں پہنچ کر تکلیف کا سبب بن سکتا ہے لیکن اگر پانی احتیاط کے ساتھ بھرا گیا ہو تو یہ سبب ختم ہو جاتا ہے۔

تحقیقات کے مطابق براہ راست منہ لگا کر پانی پینے سے سانس لینے میں دقت ہوگی۔ پانی با آسانی نہیں پیا جاسکے گا۔ نلکی یعنی اسٹرو سے پینے میں بھی یہی خدشات ہیں۔

آپ کا مشاہدہ ہے کہ اگر کوئی شخص مشکیزے یا برتن سے براہ راست پانی پیئے تو اس سے دوسروں کو کراہت محسوس ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے آدمی مشک کے

منہ کو ذرا فاصلہ پر رکھ کر پانی پی سکتا ہے۔

تحقیقات کے مطابق اس طرح پانی پینے سے اچانک بہت سا پانی پوری قوت سے حلق میں پہنچنے کا خطرہ ہے۔اس سے صحت کو کوئی نقصان نہ بھی پہنچے تو کپڑے بھیگ ہی سکتے ہیں۔

اس لیے مشروبات کے لیے ہمیشہ کھلا برتن، پیالہ، گلاس وغیرہ استعمال کرنا چاہیے، ایک کھلے برتن میں پانی دیکھ کر طبیعت کو راحت وسکون ملتا ہے۔اپنی منشاء کے مطابق رکھا اور پیا جا سکتا ہے۔

موضوع: ۵۹

جماہی آنے پر منہ پر ہاتھ رکھنا
سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے احتیاط برتنے کی اتنی پکی تعلیم دی کہ جماہی لیتے وقت منہ پر ہاتھ رکھنے کا حکم دیا اور وہ بھی اس طرح کہ بائیں ہتھیلی کی پشت منہ پر رکھی جائے گی اس لیے کہ دائیں ہاتھ کے مقابلے میں بایاں ہاتھ اور ہتھیلی کے مقابلے میں اس کی پشت جراثیم سے زیادہ محفوظ ہوتی ہے فرمایا:

اذا تثائب احدکم فلیمسک بیدہ علی فمه

''جب تم میں سے کوئی جماہی لے تو اپنے منہ پر ہاتھ رکھا کرے۔''

جماہی پر منہ پر ہاتھ رکھنا اور ڈاکٹری تحقیق:

ڈاکٹروں کی تحقیق یہ ہے کہ انسان کے منہ سے بھی جراثیم نکلتے ہیں جو فضا پھیلتے ہیں اور قریب بیٹھے ہوئے لوگوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں اور پھر اس سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی بناء پر ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ مجلس میں یا تنہائی میں حتی الامکان منہ کھول کر جماہی لینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر نہ رکے تو منہ پر ہاتھ رکھ لینا چاہیے۔

موضوع: ۶۰

پہاڑی زندگی

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کے صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کی پرورش نہ زمینی خطے میں ہوئی نہ سمندری خطوں میں، بلکہ آپ اور آپ کے صحابہ کی پرورش اور رہن سہن اللہ تعالیٰ نے پہاڑی علاقوں میں کی اور ان کو ایسا خطہ دیا جہاں صحت ملتی ہے جس میں پہاڑ اور باغات اور پانی کے قدرتی چشمے وغیرہ بھی موجود تھے۔

صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین طلوع آفتاب کے وقت اٹھتے اور پہاڑوں پر اتر کے اور چڑھ کے سورج کی بنفشی شعاؤں کا فائدہ اٹھاتے۔ اس سے ان کی جسمانی ورزش بھی ہوتی اور صحابہ پہاڑوں پر قدرت کے حسین مناظر سے فائدہ بھی اٹھاتے اور آج جدید سائنس بھی کہہ رہی ہے کہ زمینی اور سمندری علاقوں میں رہنے والوں کی نسبت پہاڑی لوگوں کی صحت اچھی رہتی ہے بلکہ یورپی تحقیقات کے مطابق کئی مریض جولا علاج تھے، پہاڑی زندگی اختیار کر کے صحت یاب ہو گئے۔

اسی بارے میں ذیل میں ہم چند تحقیقات و تجربات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

پہاڑوں پر صحت ملتی ہے:

یورپی تحقیقی رپورٹ:

مشہور تحقیق دان کرٹس ڈبلیو کیس وٹ کہتے ہیں کہ:

پہاڑوں کی عظمت وشوکت کے کیا کہنے! انیسویں صدی کا ماہر طبیعات جان ٹائیڈال لکھتا ہے:

''کیا زمین پر کہیں بھی ایسی فضا مل سکتی ہے؟''

مارک ٹوئن نے لکھا ہے:

''میں ہر شے سے منہ موڑ کر ایک بار پھر پہاڑوں کی چوٹیوں پر پہنچ جاؤں گا۔ یہ میری دلی آرزو ہے۔شدید اور گدگدائی آرزو!''

پہاڑ خواہ کہیں بھی ہو، ان سے عمر بھر باآسانی محبت نبھائی جاسکتی ہے، جب میں تقریباً تیس سال پہلے کولوریڈو میں ایک میل بلند ڈینور پر قیام پذیر تھا اس وقت بھی یہ شہر صدہا لوگوں کی دلچسپی کا مرکز تھا جو دق وسل کا علاج کرانے وہاں آتے تھے۔ اس زمانے میں یہ یقین عام تھا کہ ڈینور کی جاں فزا پہاڑی ہوا اور آرام ہر بیمار کو شفا بخش دیتے ہیں۔

بحالی صحت سے متعلق ڈینور کے علاقے میں بے شمار داستانیں مشہور ہوچکی ہیں۔

۱۹۰۵ء کی بات ہے، برقی اسٹیمر اسٹینلے کے موجد ایف او سلانٹے کے بارے میں ڈاکٹروں نے فیصلہ دے دیا کہ وہ صرف چند مہینے زندہ رہے گا۔ وہ ٹی بی کے موذی مرض میں مبتلا تھا۔زندگی سے مایوس ہوکر اس نے اپنی بیگم اور خادمہ کے ہمراہ کولوریڈو کا رخ کیا۔ ڈینور میں قیام کے دوران اس نے منصوبہ بنایا کہ وہ اپنی موٹر گاڑی ایسٹس پارک جانے والی ناہموار اور شکستہ سڑکوں پر تیز رفتار سے چلائے گا۔ وہ غالباً اپنی زندگی کا خاتمہ کرنا چاہتا تھا، کیوں کہ ڈاکٹروں نے اس قیاس کا اظہار کیا تھا کہ اگر وہ پہاڑوں پر چلا جائے تو شاید اپنی زندگی کی گاڑی ایک ڈیڑھ سال اور گھسیٹ لے گا۔

مگر اس حوصلہ منداور شریف بوڑھے کو تو ابھی پینتیس سال اور زندہ رہنا تھا! اس

نے ترانوے سال کی عمر پائی، مقامی معالجوں کا خیال تھا کہ بلند سطح مرتفع کی خشک اور جاں فزا آب وہوا اور اس کے ساتھ ساتھ پیدل چلنے پھرنے کے باعث اس کی صحت بحال ہوگئی تھی۔

اس خیال کو قرون وسطیٰ میں مقبولیت حاصل ہونی شروع ہوئی اور انیسویں صدی میں اپنے عروج کو پہنچ گئی۔ جب یورپ کے شاہی افراد جوق در جوق پانی سے سیراب علاقوں جیسے کہ جرمنی میں بلیک فارسٹ کے قرب وجوار میں باڈن باڈن اور اٹلی میں میرانو اور بولزانو پہنچنا شروع ہوگئے۔

پھیپھڑوں کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے ایلپس پہاڑ میں مقناطیسی کشش پیدا ہوگئی۔ یہی وہ وقت تھا کہ جب بلندیوں پر سوئزرلینڈ کی طرز کے سینی ٹوریم قائم ہوئے جن کا ذکر نوبیل انعام یافتہ تھامسن مان نے اپنی کتاب ''طلسماتی پہاڑ'' میں کیا ہے۔ آج کل دق وسل کا مقابلہ کرنے کے لیے ضد حیوی اور دیگر دافع جراثیم کش دوائیں استعمال کی جاتی ہے اور بعض حالات میں عمل جراحی سے بھی کام لیا جاتا ہے۔

تقریباً ہر ایک ایلپائن پہاڑ کسی نہ کسی بیماری سے نجات دلانے کی خصوصیت کا حامل ہے۔ یورپی طبقۂ امرا اور دنیا بھر کے صاحب ثروت لوگ اب بھی اپنے امراض سے جن میں اعصابی خرابیاں بھی شامل ہیں، چھٹکارا پانے کے لیے سوئیزرلینڈ میں انگاڈین کی وادیوں میں پناہ لیتے ہیں۔

یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں سوئیزرلینڈ کی ہر کمیونٹی میں اب بھی ایک معالجاتی مشیر ہوتا ہے، لیکن اب وہاں مریض نہیں ملتے، لہٰذا وہ سیاحوں کا معمولی علاج یا ان اکا دکا لوگوں کی دیکھ بھال کرتا ہے جو محض آرام کی خاطر ایلپس پہاڑ آتے ہیں۔ خوش قسمتی سے یورپی صحی انشورنس کمپنیوں نے افسروں کی بیماری کو پہچان لیا ہے۔ اس لیے یورپین معالجین جلے بھنے اور چڑچڑے افسران بالا کو پہاڑوں پر جانے کا مشورہ دیتے

ہیں۔

اسی طرح جرمن ڈاکٹر بھی اکثر اوقات اپنے صحت مند مریضوں کو یہی روایتی نسخہ یعنی پانچ اور چھ ہفتے ''پہاڑوں پر رخصت گزارنا'' لکھ دیتے ہیں۔ آپ کو ایسے لوگ کئی پہاڑی علاقوں میں بلندیوں پر آرام کرسیوں میں نیم دراز دکھائی دیں گے۔ تمام جرمن ماہر معالج ایسے رخصت گزاروں کو بلند آب و ہوا میں رہنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

یقین کیجیے بے شمار امریکیوں نے پہاڑوں پر جا کر اپنی جسمانی زائل شدہ قوت کو دوبارہ حاصل کرنے کا سبق انہی لوگوں سے سیکھا ہے۔ وہ آسپن کولوریڈو کے علاقے میں جا کر دھوپ میں نہاتے ہیں (غسل آفتابی کرتے ہیں) اسی ریاست میں وہ ونٹر پارک کے فارموں میں قیام کرتے اور جنگلوں میں گھڑ سواری کرتے ہیں۔ وہ راکیز کے تیز رفتار اور شفاف دریاؤں میں لکڑیوں پر تیرتے ہیں اور ہجوم در ہجوم نیوانگلینڈ کے پہاڑوں پر بھی جاتے ہیں۔

آخر اس کی اتنی اہمیت کیوں ہے؟ جی! پہلی بات تو یہ ہے کہ سکون اور سکوت صرف بلندیوں پر ہی مل سکتا ہے۔ پیشہ طب نے بہت پہلے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا تھا کہ شور اعصاب پر دباؤ ڈالتا اور عمر کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ پہاڑوں پر جا کر آپ شور وغل اور تمام ہنگاموں سے دور ہو جاتے ہیں۔ آپ وقتی طور پر بڑے شہروں کی گہما گہمی اور ہاؤ ہو کو پیچھے چھوڑ آتے ہیں۔ یہاں وہ کرخت آوازیں بھی سنائی نہیں دیتیں جن سے شہروں کے گلی کوچے گونجتے رہتے ہیں۔ یہاں آخر کھچا کھچ بھری ہوئی دکانوں اور بسوں میں دھکے نہیں کھانے پڑتے۔ ٹائپ رائٹروں سے نکلنے والی کھٹا کھٹ کی مسلسل آواز سے آپ کے کان مجروح نہیں ہوتے۔ یہاں آپ سگریٹ نوشوں کے کثیف اور زہریلے دھوئیں سے بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ایک بار تو آپ تجارتی یا مالی تفکرات سے فراغت پا لیتے ہیں۔

جان موئیر نے سو سال پہلے ہمیں بتایا کہ جان بنانا چاہتے ہو تو پہاڑوں پر چلے

جاؤ۔علاج کی فکر وتشویش تمہارے ذہن سے خزاں زدہ پتوں کی طرح جھڑ جائے گی۔

وہ حضرات جو اپنی ٹانگوں کو چلتا پھرتا اور پھیپھڑوں کو خوب سانس لیتا دیکھنے کے خواہش مند ہوں، وہ موئیر کے مشورے پر عمل کر کے اعادۂ شباب کر سکتے ہیں۔

معالجین کے خیال میں کوہ پیمائی نہایت شاندار ورزش ہے۔اوسٹرین میڈیکل سوسائٹی کے مطابق ہفتے میں ایک بار پہاڑ پر پیدل چلنے کی مشقت کسی بھی بالغ فرد کا وزن گھٹانے یا اس میں کمی کرنے کے لیے مؤثر ثابت ہوسکتی ہے۔اگر معالج اس کے ساتھ کوئی موزوں غذا بھی تجویز کردے تو خاص افادیت حاصل ہوگی۔کوہ پیمائی کے دوران بالخصوص چڑھائی چڑھتے ہوئے حرارے جل جاتے ہیں۔

پہاڑوں پر سیر وتفریح کرنے کے فوائد بڑے واضح ہیں۔آپ کے پاؤں، ٹخنے، رانیں اور پنڈلیاں بلکہ بازو بھی حرکت کرتے رہتے ہیں۔جب آپ اونچی چڑھائی چڑھتے ہیں تو آپ کی جسمانی مشینری کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔جس سے نہ صرف پٹھے مضبوط ہوتے ہیں بلکہ پورے سراپے کی اصلاح ہوتی ہے۔امریکی فضائیہ کے ڈاکٹروں نے مشقت طلب کوہ پیمائی کی یوں وضاحت کی ہے:

۱۔سانس کی رفتار تیز کرتی ہے۔

۲۔زیادہ آکسیجن جذب ہونے کی ضمانت دیتی ہے۔

۳۔دورانِ خون کو تحریک دیتی ہے۔

۴۔خون کے دباؤ کو گھٹاتی ہے۔

۵۔دل کو تقویت بخشتی ہے۔

جب شریانوں میں کولیسٹرول یا دیگر چربیلے فضلے جمع ہونے لگیں تو مناسب ورزش کی وجہ سے بننے والی زائد رگیں دل تک خون پہنچانے کا ایک متبادل راستہ مہیا کر دیتی ہیں۔روزانہ ایک گھنٹا چڑھائی چڑھنے سے چھوٹے اور بڑے تمام پٹھے حرکت کرتے ہیں اور سارے جسم کو خون سینچتے ہیں۔

پہاڑوں پر باقاعدہ سرگرمی قدرتی طور پر آپ کو خوشی اور صحت کا احساس دلاتی ہے۔اس کی ایک بہترین مثال مشہور دسویں پہاڑی ڈویژن کی ہے۔ یہ دوسری جنگ عظیم کے فوجیوں کا ایک گروپ تھا جس نے چٹانوں پر چڑھنے میں کمال مہارت حاصل کی اور اس کے بے شمار سابقہ ارکان اب بھی اس کھیل کے لیے پہاڑوں پر جاتے ہیں۔ان میں سے ایک گروپ دشوار اور کٹھن پہاڑوں کی چڑھائی پر وقفے وقفے سے جاتا رہتا ہے اور بہت سے اپنے پہاڑی کھیل جاری رکھتے ہیں۔ نتیجتاً یہ لوگ جفاکش ہیں۔ان میں سے کئی افراد نہ صرف زیادہ بوجھ اٹھاتے ہیں بلکہ ان کے جسم متناسب اور سڈول ہیں۔

چٹانوں پر چڑھنا قوتِ برداشت میں اضافہ کرتا ہے۔ چڑھائی چڑھتے وقت جسم کا ہر پٹھا اور سارے رگ ریشے حرکت میں آتے ہیں، ماہر کوہ پیما لازماً ٹانگوں اور بازوؤں کو ہم آہنگ رکھتا ہے، بعض اوقات اپنی پیٹھ اور ٹانگوں کی قوت کے بل پر سیدھی چٹانوں کے ساتھ ساتھ خود کو اوپر کھینچتا ہے، کبھی ٹانگیں پھیلا کر پیچھے اور نیچے کی طرف کھسکتا ہے کبھی رسّے کے ذریعہ سے چڑھتا یا اترتا ہے۔

کیا یہ سرگرمی آدمی کو صحت مند رہنے کی ضمانت دیتی ہے؟ اتی نائے کی یونی ورسٹی میں کیے جانے والے ایک تجربہ سے یہ بات صحیح ثابت ہوئی ہے۔ ڈاکٹر تھامس کیوریٹن کی تحقیق کے مطابق پہاڑوں پر چڑھنا حقیقی معنوں میں ضعیفی کے عمل کی رفتار کو سست کر دیتا ہے، سنا ہے کہ ایک اوسٹرین ڈاکٹر نے بھی اپنے معمر مریضوں کو یہ کہہ کر پہاڑ پر چڑھنے کا عمل جاری رکھنے کی ہدایت کی تھی کہ اگر آپ نے پہاڑ پر چڑھنا ترک کر دیا تو سمجھ لیجیے کہ آپ کی زندگی کی گاڑی بھی رک جائے گی۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ ڈھلوان چٹانوں اور چوٹیوں کے درمیان جان جوکھم کی مہمیں تھکن اور اعصابی درد کا باعث بن سکتی ہیں، لیکن جن لوگوں نے خود کو ان خطرناک مہموں کے لیے وقف کر رکھا ہے ان کا دعوا ہے کہ پہاڑوں کی مشقت ذہنی اور

اعصابی طور پر پراتنے تکلیف دہ اثرات مرتب نہیں کرتی جتنی شہری زندگی کی تن آسانی اور نازک مزاجی نقصان پہنچاتی ہے۔ بلکہ یہ ہمیں سست قوی میں چستی پیدا کرنے کے لیے تریاق ثابت ہوتی ہیں۔ نیویارک کے ایک اسٹاک بروکر فریڈ جیکب سن کو جتنا بھی فارغ وقت ملتا ہے اسے وہ سوئیزر لینڈ کے پہاڑ میر ٹارن اور اس کے گردو نواح کی چوٹیوں پر چڑھنے کی جدو جہد میں گزارتا ہے۔ یہاں کسی کا قول بیان کر دینا بے موقع نہ ہوگا جو ان لوگوں کے لیے ہے جو مال و دولت کے بل پر ساری زندگی راحت و آسودگی اور نازو نعم میں گزارتے ہیں۔ کہنے والے نے کہا ہے:

''ہم سب کو چاہیے کہ خود کو ذرا آگے دھکیلیں تاکہ ہمیں اپنی جسمانی قوت کا اندازہ ہو سکے۔''

آدمی کی قوتِ برداشت اور ہمت و حوصلے میں اضافہ کرنے کے علاوہ ایسے پہاڑی کھیل دیگر فوائد بھی مہیا کرتے ہیں۔ ان میں سے ایک تو یہی ہے کہ روزمرہ کے معمولات سے نجات ملتی ہے۔ علاوہ ازیں روح و ذہن کو سکون بخشنے والی پر کیف تنہائی میسر آتی ہے۔ زندگی کے لطف کا اصل مزہ ملتا ہے اور خود اعتمادی کی ایک نئی شمع روشن ہوتی ہے۔

اسی طرح سردیوں کے موسم میں برف پر پھسلنا جسمانی و ذہنی صحت کو توانا بناتا ہے۔ اگر آپ کبھی برف پوش پہاڑی سے نیچے کی طرف پھسلے ہیں تو آپ کو یقیناً اس خوشی و مسرت کا بہ خوبی اندازہ ہوگا جو اسکیٹنگ کے دوران تیزی سے چھلانگ لگانے اور چاروں طرف پھیلی ہوئی سفیدی میں تقریباً اڑتے ہوئے نیچے آنے میں حاصل ہوتی ہے۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ یہ پہاڑی کھیل ایک دل لگی، ایک غور و فکر کا مرحلہ، ایک مجسم تجربہ بن سکتا ہے۔ یہ پرواز، حرکت اور صداقت کا ایک لمحہ ہوتا ہے۔ یہ عناصر کے ساتھ ایک جنگ، مکمل سکوت اور مکمل تنہائی کا لمحہ ہوتا ہے۔ یہ کھیل انسان کو صحت عطا کرتا ہے۔ چھوٹے بچے بھی اسکائنگ کر لیتے ہیں۔ نو عمر تھوڑی سی تربیت سے اس

کھیل پر حاوی ہو جاتے ہیں اور بالغوں کے لیے موسم سرما کی اس سرگرمی میں وہی محنت طلب مزا ملتا ہے جس کے وہ شیدائی ہوتے ہیں۔

سارے امریکا میں اب ''اسکی انگ'' کو گھریلو امور کی طرح اختیار کیا جارہا ہے۔ وہ لوگ جو پہلے چند قدم چل کر بمشکل دواؤں کی دکان تک جاتے تھے اب بڑے جوش وخروش سے اسکی انگ کرتے ہیں۔ اسکی انگ ان افسروں کے لیے لازمی ہے جو کام کی زیادتی اور تفکرات کی فراوانی سے تھکے تھکے اور مضمحل رہنے لگے ہو، کھیل وورزش کے ذریعہ سے علاج کرنے والوں کو دعوا ہے کہ اسکی انگ انفرادی طور پر ہر عمر کے آدمی کے لیے قوت بخش دوا ثابت ہوسکتی ہے۔ یہ کھیل جسم میں نئی حرارت، تازگی اور تقویت کی لہر دوڑا دیتا ہے۔ جسم کو مضبوط وتوانا اور روح وذہن کو بالیدگی اور فراخی بخش کر بلند اخلاقی کی صفت پیدا کرتا ہے۔ مشہور ماہر قلب آنجہانی ڈاکٹر پال ڈڈلے وہائٹ نے ایسے لوگوں کو بھی موسم سرما کی یہ سرگرمی اختیار کرنے کا مشورہ دیا تھا جن کی عمریں ستّر سے اسّی سال کے درمیان ہوں۔

پہاڑی سرگرمیاں حقیقتاً اخلاقی اور ساتھ ہی جسمانی طور پر وجدان کی لہریں دوڑاتی ہیں، سر بفلک پر شکوہ پہاڑوں کا جلال وجمال تخلیقی عمل کی تحریک بخشتا ہے۔ رچرڈ ویگنر نے اپنے بعض انتہائی رومانی ونغماتی ڈراموں کی دھنیں زیورخ میں ایلپائن پر ایک بنگلے میں جہاں سے جھیل کا نظارہ صاف دکھائی دیتا تھا بیٹھ کر ہی تیار کی تھیں۔ اس نے ایک سوئس (سوئیزرلینڈ کے باشندے) دوست سے کہا تھا: آہ! تمہارے یہ درخشاں درخشاں، تاج زریں سے مرصع پہاڑ! یہاں مجھے تخلیقی عمل میں بہت لطف حاصل ہوا ہے۔

ایک انگریز مصنف جان رسکن نے ایک بار کہا تھا کہ:

''تمام قدرتی حسین مناظر کی ابتدا پہاڑوں سے ہوتی ہے اور مناظر کا حسن انہی پر ختم ہوتا ہے۔ اس کے لیے دنیا میں ان

نظاروں سے بڑھ کر حسین کوئی شے نہیں ہے۔''

ایک مشہور کوہ پیما ایرک شپٹن کا کہنا ہے کہ:

''وہ بلند چوٹیوں پر پہنچ کر ایک موجد آفرین کیف کے احساس کی شدت سے بالکل مسحور ہو کر رہ جاتا ہے۔''

ہم میں سے وہ لوگ جنہوں نے اپنا زیادہ وقت پہاڑوں پر گزارا ہو ان تحسین آمیز کلمات کا اندازہ بخوبی کر سکتے ہیں۔ ہم اکثر اس حسن سے دوچار ہوتے ہیں جس کی دل آویزی ہمیں مبہوت کر دیتی ہے، کبھی ہم اس کی کشش کے اسیر ہو کر رہ جاتے ہیں اور کبھی اس کی لطافت پر واہ واہ کرنے لگتے ہیں، حسین نظاروں کی یہ کیفیت ہمیں طمانیت بخشتی ہے اور ماحول کا حسن یقیناً ہمارے جسمانی اور جذباتی افعال ومحسوسات پر بہتری کے حامل دور رس اثرات مرتب کرتا ہے اور کچھ نہ بھی ہو تب بھی روحانی فرحت تو ضرور حاصل ہوتی ہے۔ پہاڑوں کے نظارے زندگی کے شعور میں اضافہ کرتے ہیں۔ پہاڑ پر جاتے ہی جذبات لطیف ہو جاتے ہیں، ذہن کے دریچے کھلتے ہیں اور دفعتہً رنگ و نور کے ایسے مسرت انگیز، فوارے چھوٹنے لگتے ہیں اور ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس سے پہلے کبھی آشنا نہیں ہوئے تھے۔ مثال کے طور پر پہاڑوں پر طلوع سحر کا نظارہ ناقابل بیان دل کشی کا حامل ہوتا ہے۔ درختوں سے چھن چھن کر آنے والی کرنیں ایک نقرئی سا جال بن کر عجیب ماورائی سماں پیش کرتی ہیں۔ پھر درختوں کے ٹھنڈے سایوں کے پیچھے آسمان بقعۂ نور بننے لگتا ہے پہاڑوں کی برف پوش چوٹیاں چمک اٹھتی ہیں۔ غرض آدمی پہاڑوں پر زیادہ بھر پور زندگی سے لطف اندوز ہوتا ہے اور تازہ خون رگوں میں دوڑنے لگتا ہے۔

ہنزہ کے لوگوں کی پہاڑی زندگی:

جہاں موت کی سواری سست رفتاری سے آتی ہے۔

تحقیق: جین کنڈرلہور۔

اگر آپ ایسی خالص ہوا سے لطف اندوز ہونا چاہتے ہوں جو کوہِ ہمالیہ کی برفانی جولاں گاہوں سے ٹکراتی ہوئی آتی ہے، ایسے خالص پانی سے فیض یاب ہونا چاہتے ہوں جو ۲۵۰۰۰ فٹ کی بلندی پر بہتے ہوئے برفانی چشموں سے رس کر نیچے آتا ہے جو کسی ایسی جگہ رہنے ہی سے مل سکتا ہے جہاں جرائم، محاصل، معاشرتی جدوجہد یا نسلی خلا، بینک یا اسٹور نہ ہوں بلکہ رُپے پیسے تک کا وجود نہ ہو تو آپ کو یہ ہنزہ کے علاوہ کہیں اور میسر نہیں آسکتا۔

کسی ایسے علاقے میں رہنے کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے جہاں سرطان ابھی تک دریافت ہی نہ ہوا ہو، جہاں کسی بصارت پیما کو یہ دیکھ کر تعجب ہو کہ ہر شخص کی بینائی مکمل ۲۰/۲۰ ہے، جہاں کسی ماہر امراض قلب کو دل کی اکلیلی (Coronary) بیماری کا نام ونشان نہ ملے، جہاں کسی کو پھوڑے نہ نکلیں، ورم زائدہ اور گٹھیا کا مرض نہ ہو، جہاں لوگوں کے بچوں کی تعداد ۸۰ اور ۹۰ تک ہو اور ۱۰۰ یا ۱۲۰ سال کے مرد وزن کا صحت مند اور توانا ہونا کوئی غیر معمولی بات نہ ہو؟

وہاں سب کچھ بیس ہزار فٹ کی بلندی پر ہوتا ہے:

آپ غالباً حیران ہوں گے کہ اہل ہنزہ اتنے تندرست کیسے ہیں۔ یہ حیرانی ماہرین امراض قلب ڈاکٹر پال ڈی وائٹ اور ڈاکٹر ایڈورڈ جی ٹومی کو بھی ہوئی تھی۔ جو دشوار گزار پہاڑی راستوں سے گزر کر ہنزہ پہنچے تھے اور جو اپنے ساتھ بیٹری سے چلنے والا ایک دستی قلب نظار آلہ بھی لے گئے تھے۔ دسمبر ۱۹۲۴ء کے ''امریکن ہارٹ جرنل'' میں ان ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ انہوں نے مذکورہ آلے سے ہنزہ کے ۲۵ مردوں کا معائنہ کیا جن کی عمر کافی معتبر شہادتوں کے بہ موجب ۹۰ اور ۱۱۰ کے درمیان تھی۔ فشار خون اور کولیسٹرول کی مقدار کا بھی امتحان کیا گیا۔ انہوں نے لکھا ہے کہ ان میں سے

کسی شخص میں بھی دل کی اکلیلی بیماری اور فشار خون یا کولیسٹرول کی زیادتی کی ایک بھی علامت نہیں پائی گئی۔

ایک بصارت پیما ڈاکٹر ویلن ای لے نک بھی وہاں یہ دیکھنے گئے تھے کہ آیا لوگ واقعی اتنے تندرست ہیں جتنے کہ بتائے جاتے ہیں۔ انہوں نے اپنی رپورٹ ہنزہ لینڈ (مطبوعہ وہائٹ ہارن پبلشنگ کمپنی ۱۹۶۰ء) کے نام سے شائع کی ہے۔ اس میں انہوں نے لکھا ہے کہ:

> ''مجھے وہاں پہنچے زیادہ عرصہ نہیں گزرا تھا کہ مجھ پر بھی یہ حقیقت واضح ہوگئی کہ میں نے اس چھوٹے سے علاقے کے بارے میں جو کچھ پڑھا یا سنا تھا وہ بالکل سچ ہے۔ میں نے ہنزہ کے بعض معمر ترین اشخاص کی آنکھوں کا معائنہ کیا اور انہیں بالکل صحیح پایا۔''

بیماری سے مبرا ہونے سے زیادہ اہل ہنزہ کی صحت کا اثباتی پہلو مشاہدین کے لیے باعث حیرت رہا ہے۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر لے نک کا بیان ہے کہ:

> ''ہنزہ کے اکثر لوگ اتنے طاقت ور ہیں کہ جاڑوں میں برف سے ڈھکے ہوئے ندی نالوں کی برف میں سوراخ بنا کر اندر اتر جاتے ہیں اور جمی ہوئی برف کے نیچے پانی میں پیرتے ہیں۔''

دوسرے دلیر سیاحوں نے جو وہاں گئے ہیں اس بات پر حیرت کا اظہار کیا ہے کہ ۸۰، ۹۰ اور ۱۰۰ سال تک کے معمر لوگ وہاں کی پہاڑی سڑکوں کی جو اکثر ٹوٹتی رہتی ہیں، مرمت کرتے ہیں اور اپنے باغوں کی حفاظتی دیواروں کی مرمت کرنے کے لیے بڑے بڑے پتھر بلکہ پہاڑ تک اٹھا لیتے ہیں۔ معمر لوگوں کے لیے گرمیوں کے موسم میں جب آفتاب پوری آب و تاب سے چمک رہا ہوتا ہے، ۵۰ سال سے کم عمر کے لوگوں کے ساتھ والی بال کے کھیل میں مقابلہ کرنا کوئی خاص بات نہیں ہے، بلکہ وہ تو پولو کے کھیلوں میں بھی حصہ لیتے ہیں جو اتنے جارحانہ ہوتے ہیں کہ برفانی ہاکی کا دل، دادہ

بھی انہیں دیکھ کر تھرا جائے۔

اہل ہنزہ کی طاقت اور درازئ عمر کا سہرا جتنا ان چیزوں کے سر ہے جنہیں وہ کھاتے ہیں اتنا ہی غالباً ان چیزوں کے سر بھی ہے جنہیں وہ نہیں کھاتے ہیں۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ وہ کسی چیز کو بہت زیادہ مقدار میں نہیں کھاتے۔ ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت نے اندازہ لگایا ہے کہ ہر عمر کے امریکی باشندے کی اوسط یومیہ خوراک اتنی ہوتی ہے، جس سے ۳۳۰۰ حرارے حاصل ہوتے ہیں جس میں ۱۰۰ گرام لحمیات، ۱۵۷ گرام روغنیات اور ۳۸۰ گرام شکریات ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں پاکستانی ڈاکٹروں کی تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ ہنزہ کے بالغ مرد اتنا کھانا کھاتے ہیں جس سے ۱۹۰۰ سے کچھ زیادہ حرارے حاصل ہوں اور جس میں صرف ۵۰ گرام لحمیات، ۳۶ گرام روغنیات اور ۳۵۴ گرام شکریات ہوں۔ لحمیات اور روغنیات دونوں کا ماخذ نباتی اشیا ہوتی ہیں۔

(ڈاکٹر الیگزنڈر لیف نیشنل جیوگرافک جنوری ۱۹۷۳ء)

اس کا مطلب یہ ہوا کہ وہ ہم امریکیوں کے مقابلے میں نصف لحمیات، ایک تہائی روغنیات اور تقریباً یکساں مقدار میں شکریات کھاتے ہیں۔ اہل ہنزہ جو شکریات کھاتے ہیں وہ بلاشبہ وہ شکریات ہیں جو پھلوں، سبزیوں اور اناج میں غیر مصفا اور پیچیدہ حالت میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے برعکس ہم اہل امریکہ انہیں اس شکل میں کھاتے ہیں جس شکل میں کہ یہ غیر مقوی سفید شکر اور مصفا آٹے میں پائے جاتے ہیں۔

یہ بتانے کی اب غالباً ضرورت نہیں کہ اہل ہنزہ کوئی مصنوعی غذا استعمال نہیں کرتے۔ ان کی ہر غذا ممکنہ حد تک تازہ اور اپنی قدرتی اور غیر مبدلہ حالت میں ہوتی ہے۔ صنعت یا تیاری صرف اس حد تک ہے کہ بعض تازہ پھلوں کو دھوپ میں سکھا لیا جاتا ہے اور دودھ سے مکھن یا پنیر بنا لیا جاتا ہے۔ ان کے باغات میں کوئی کیمیاوی

مرکب یا مصنوعی کھاد استعمال نہیں کی جاتی حشرات کش ادویہ چھڑکنا درحقیقت ہنزہ کے قانون کے منافی ہے۔ رینی ٹیلا نے اپنی کتاب ''ہنزہ کی صحت کے راز'' (مطبوعہ پرنٹس ہال ۱۹۶۴ء) میں لکھا ہے کہ:

> ''ہنزہ کے میر یا حکمران کو پاکستانی ماہرین نے حال ہی میں یہ مشورہ دیا تھا کہ وہ ہنزہ کے پھلوں کے باغوں کو کیڑوں کے حملوں سے محفوظ رکھنے کے لیے ان پر حشرات کش ادویہ کا چھڑکاؤ کیا کریں، لیکن اہل ہنزہ نے اس سے قبول نہ کیا۔ انہوں نے زہریلے حشرات کش مرکبات استعمال کرنے سے انکار کردیا اور ان کے بجائے اپنے درختوں پر پانی اور راکھ ملا کر چھڑکی جس سے درختوں کا خاطر خواہ تحفظ بھی ہوگیا اور ان کے پھل اور ماحول آلودہ ہونے سے بھی بچ گئے۔ مختصر یہ کہ اہل ہنزہ کی غذا بھی اتنی ہی فطری ہے جتنی کہ ان کی زندگی ہوتی ہے۔''

پہاڑی زندگی پر ماوراء بنفشی شعاعوں کا فائدہ:

ماوراء بنفشی شعاعوں کی دریافت انیسویں صدی کے آغاز میں ہوئی تھی۔ درجہ نور کے اعتبار سے ان شعاعوں کے دو حصے ہیں، قوی اور ضعیف۔

ان شعاعوں کی قوی لہریں ہمارے اجسام کے لیے نہایت مضر ہیں وہ تو یہ کہیے کہ فضا میں پھیلے ہوئے بخارات ان کی چھان پھٹک کرتے رہتے ہیں، ورنہ یہ ہر جاندار کے جسمانی خلیوں کے لیے مستقل ہلاکت کا سامان بن جاتیں۔

ضعیف لہروں کا اثر قوی لہروں کے اثر سے مختلف ہے وہ ہمارے جسم کے لیے آب حیات کا حکم رکھتی ہیں ان میں حرارت پیدا کرنے کی قوت بہت معمولی ہوتی ہے، پروٹین کے مرکبات اور زندہ نسیجیں ان لہروں کو آسانی سے جذب کرلیتی ہیں اس لیے

وہ جلد کے اندر دور تک پیوست نہیں ہوسکتیں، انہیں چونکہ زمین تک پہنچنے میں فضائی ذرات و بخارات کو طے کرنا پڑتا ہے، اس لیے ہم تک پہنچتے پہنچتے ان کی قوت بہت کم ہوجاتی ہے۔ اور جتنی قوت کم ہوتی ہے، اتنے ہی ان کے مضر اثرات جاتے رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جن میدانی شہروں کی فضا گردوغبار اور فیکٹریوں کے دھوئیں سے اٹی رہتی ہے وہاں ماوراء بنفشی شعاعوں سے کوئی خاص فائدہ حاصل نہیں کیا جاسکتا۔

پہاڑوں پر ماوراء بنفشی شعاعوں کی قوت زیادہ ہوتی ہے اور چونکہ وہ بلند فضا ہی میں آکسیجن، ہائیڈروجن، اور نائٹروجن سے متصادم ہوکر اوزون نائٹروجن اوکسائیڈ اور ہائیڈروجن پر اوکسائیڈ پیدا کرتی ہیں، اس لیے ان کا پورا فائدہ پہاڑوں ہی پر حاصل کیا جاسکتا ہے جو لوگ تپ دق جیسے دیمک کی طرح جسم کو چاٹ جانے والے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں اطبا پہاڑ پر جانے کا مشورہ اسی غرض سے دیتے ہیں کہ وہاں ان کے جسم ماوراء بنفشی شعاعوں کے جسم پرور اثرات سے بخوبی مستفید ہوسکتے ہیں۔

ماوراء بنفشی شعاعوں کو طب میں بڑی قدرومنزلت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور وہ طبی حیثیت سے اپنے اندر بہت سے فوائد رکھتی ہیں۔ وہ جسم میں جراثیم کے مقابلے کی قوت بڑھاتی ہیں اور اسے سمیات سے پاک کرتی ہیں۔ ان شعاعوں کے اثر سے خون میں کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے، اور یہ دونوں اجزاء جسم کی طبعی نشوونما اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے اتنے اہم ہیں کہ انہیں کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا اس سلسلے میں ماوراء بنفشی شعاعیں روغن جگر ماہی (کاڈلیور آئل) سے کہیں زیادہ مقوی ومؤثر تسلیم کی جاتی ہیں، گہرے امتلاء واختقان (Conoestion) کو جو بیش تر امراض کے خاص اسباب ہیں ماوراء بنفشی شعاعیں دور کرکے دوران خون کی اصلاح کرتی اور خون کے خاص اجزائے ترکیبی جیسے ہیموگلوبین، کیلشیم، آیوڈین، لوہا، فاسفورس اور سفید وسرخ دانوں میں بہتر توازن قائم کردیتی ہیں۔ ان کے زیر اثر

حصوں کی سختی کم ہو جاتی ہے، تھکے ہوئے قلب کو آرام وسکون ملتا ہے اور استحالہ غذا کا فعل بڑھ جاتا ہے۔

تسمم الدم یعنی خون کا زہریلا ہو جانا، جو تمام بیماریوں کی جڑ ہے، اگر ماوراء بنفشی شعاعوں سے قطعی طور پر دور نہ ہو، تب بھی بہت کچھ رک جاتا ہے اور حموضۃ الدم (Aoidesis) کی پیچیدگیاں دور نہیں ہو سکتیں۔

ماوراء بنفشی شعاعوں سے حیاتین کی مقدار اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے، دودن افرازی غدودوں کو تحریک ملتی ہے اور عصبی وعضلاتی نظام کا فعل درست ہو جاتا ہے۔

جب کبھی مطلع ابر آلود ہو یا ایسے مقامات پر جہاں ماوراء بنفشی شعاعیں اپنی پوری قوت کیساتھ نہ پہنچ سکتی ہوں تو ان کے فوائد مصنوعی ذرائع سے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

موضوع:۶۱

مریض کو غذا دو

فرمان نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

غذا میں مریض کی خواہش کا خیال:

ثم قال اذا اشتھٰی مریض احدکم شیاً فلیطعمه

فرمایا:

''جب مریض کسی چیز کی خواہش کرے تو اسے کھلا دو کیونکہ ''اشتہائے صادق'' ضرر کو خود بخود دور کر دیتی ہے۔''

(الطب النبوی جوزی:۲۶۲)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سینکڑوں سال پہلے ہی حکم فرمادیا تھا کہ:

لاتکرھوا مرضاکم عن الطعام

''مریضوں کو کھانے پینے کی چیزوں سے منع مت کیا کرو۔''

دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

''مریض کچھ کھانا چاہے تو اسے کھلاؤ۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پیچیدہ بیماریوں کے علاج میں بھی دوا کے بجائے غذا ہی کو استعمال فرماتے تھے۔ چنانچہ آپ کا ارشاد ہے:

''کھجور کھانا درد قولنج سے محفوظ رکھتا ہے۔''

دوسری جگہ ارشاد فرمایا:

''کھجور کھایا کرو کہ وہ پیٹ کے کیڑے مار دیتی ہے۔''

اس کے علاوہ ارشاد ہوا:

''میرے نزدیک عورتوں میں خون آنے کی زیادتی کے لیے کھجور سے بہتر کوئی علاج نہیں۔''

آج کل مریض کی غذا پر کئی کتابیں لکھی جا چکی ہیں مگر ہر ایک میں مریض سے خود دریافت کرنے پر زور دیا گیا ہے۔اس لیے کہ اس کی طبیعت جو بدن کی تدابیر کرتی رہتی ہے اور جسم کی اندرونی خواہش کو پورا کرنے کی طرف مائل رہا کرتی ہے اس کا بہتر اظہار خود مریض کر سکتا ہے۔اب اس بات کا لحاظ کہ خواہش سچی ہے یا جھوٹی ہے، اس کا اندازہ معالج کرتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم دین فطرت کے معلم نے بھی مریض کی خواہش اور جسمانی ضرورت کے مطابق غذا تجویز کرنے کی طرف رہبری کی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ اور جدید سائنس کی تصدیق:

نئی سائنسی معلومات نے اب یہ ثابت کر دیا ہے کہ سب سے اچھا علاج وہ ہے جو غذا کے ذریعے کیا جائے ،لیکن ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے ''علاج بالغذا'' پر اس زمانے میں زور دیا تھا جب ''علم الغذا'' کے بارے میں کسی کو کچھ معلوم ہی نہیں تھا۔ اس وقت حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پیچیدہ بیماریوں کے علاج میں بھی دوا کے بجائے غذا ہی کو استعمال فرماتے تھے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی کا اپنا تجربہ:

چنانچہ مشہور معالج ڈاکٹر خالد غزنوی خود اپنے گھر میں خون آنے کی زیادتی کے علاج میں جب جدید طب کے ماہر ہونے کے باوجود ناکام ہو گئے تو آخر کار حدیث شریف کے مطابق کھجور ہی کو آزمایا اور پھر اللہ کے فضل سے مریضہ کو اسی سے شفا

حاصل ہوئی۔(از پروفیسر فیاض کاوش)

مریض کوغذادو، ڈاکٹری ریسرچ:

ڈاکٹروں کواب جاکرکہیں پتا چلا ہے کہ غذا کے ذریعے جسم میں مرض سے بچاؤ کی طاقت پیدا ہوتی ہے۔ بخار میں اور سوزشوں کے علاج کے لیے حتیٰ کہ تپ دق جیسی جان لیوا بیماری میں اگر مریض کو دوا نہ دی جائے تو اکثر اچھی غذا ہی سے شفا حاصل ہو جاتی ہے۔ عام بیماروں کوبھی غذا ہی سے شفا حاصل ہو جاتی ہے۔ بیماروں کے لیے غذا کس قدر ضروری ہے، اس کی اہمیت کا علم ڈاکٹروں کو ۱۹۵۰ء میں ہوا جب کہ ہمارے پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے سینکڑوں سال پہلے ہی حکم فرمادیا تھا کہ مریضوں کوکھانے پینے کی چیزوں سے منع مت کیا کرو۔

موضوع:۶۲

کھانے سے قبل ہاتھ دھونے کے بعد تولیہ سے پونچھنے کی ممانعت اور جدید سائنسی تحقیقات

کھانے سے پہلے دھوئے ہوئے ہاتھوں کو نہ پونچھنا:

حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''کھانے سے پہلے منہ ہاتھ دھونے والا اور وضو کرنے والا مفلس اور تنگ دست نہ ہوگا کھانے سے پہلے جو ہاتھ دھوئیں انہیں تولیہ یا رومال سے نہ پونچھا جائے۔'' (شمائل ترمذی)

سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث مبارکہ مروی ہے، جس میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اذا أکل احدکم فلا یمسح یدہ حتی یلعقھا او یلعقھا۔ (صحیح البخاری،۲:۸۲۰)

''جب تم میں سے کوئی کھانا کھالے تو اپنے ہاتھوں کو چاٹنے سے قبل نہ پونچھے۔''

فتاویٰ ہندیہ میں مذکور ہے:

ولا یمسح یدہ قبل الطعام بالمندیل لیکون اثر الغسل باقیاً وقت الأکل۔ (الفتاویٰ الہندیہ،۱۶:۳۲)

''کھانے سے پہلے دھوئے ہاتھ کسی کپڑے سے مت خشک کرو تاکہ ہاتھوں کی صفائی کھانے کے دوران قائم رہ سکے۔''

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد کا مقصد یہ ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے کپڑے سے ہاتھ نہ خشک کیے جائیں۔

اندازہ فرمایئے! اب سے چودہ سو سال پیشتر ہمارے روحانی طبیب نے جسمانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہماری کس درجہ بہترین اور احسن طریقے سے رہنمائی فرمائی ہے۔ آج ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ کھانا کھانے سے پیشتر ہاتھ دھو کر کپڑے یا تولیے سے صاف نہ کیے جائیں۔

کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر کیوں نہیں پونچھنے چاہئیں؟:

کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھو کر اس لیے نہیں پونچھنے چاہئیں کیوں کہ:

''ہاتھ پونچھنے والے تولیے یا کپڑے میں کسی نہ کسی قسم کے جراثیم ضرور ہوتے ہیں۔ اسلام نے بھی ہمیں اس بات کی تلقین کی ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے جب ہاتھوں کو دھوئیں تو انہیں پونچھنا نہیں چاہیے۔'' (سائنس ڈائجسٹ)

مگر یہ یاد رکھیے کہ ہاتھ دھو کر کپڑے سے پونچھے جائیں تو اس سے کپڑے کی وساطت سے جراثیم پھر ہاتھوں میں منتقل ہو جائیں گے۔ اگر کوئی ایسا بیمار ہو، جس کے ہاتھوں میں اس کی بیماری مثلاً میعادی بخار، پیچش، ہیضہ، یرقان وغیرہ کے جراثیم ہوں اور وہ کسی کپڑے سے ہاتھ پونچھے تو اس بیماری کے جراثیم بآسانی کپڑے میں چلے جاتے ہیں کیونکہ بیماری کے جراثیم اگر زیادہ مقدار میں ہوں تو ہاتھوں کو معمولی طور پر دھونے سے نہیں دور ہوتے۔

میڈیکل تحقیقات:

اگر ہاتھ بغیر دھوئے ہوئے کھانا شروع کر دیا تو جو جراثیم یا گندگی ہاتھ میں لگی

ہوئی ہیں وہ سب کھانے کے ساتھ پیٹ میں جائیں گی اور بیماری کا سبب بنیں گی۔
ایک بات اور یاد رہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کھانے سے قبل ہاتھ دھوکر رومال یا کسی کپڑے سے پونچھتے نہیں تھے بلکہ تر ہاتھ ہی سے کھانا تناول فرماتے تھے۔ یہ کتنا اہم نکتہ ہے دوستو! اگر ہاتھ دھونے کے بعد کسی کپڑے سے پونچھ لیا جائے تو ہاتھ دھونے کا مقصد ہی ختم ہو جائے گا کیوں جو جراثیم اس کپڑے میں ہیں ہاتھ میں آجائیں گے پھر ہاتھ جراثیم شدہ ہو جائے گا۔ اور اکثر شادی بیاہ یا ایسے ہی مواقع پر ایک ہی رومال سب استعمال کرتے ہیں پھر نہ جانے ان میں کون کس طرح کے مرض کا شکار ہے۔

پھر اس میں بھی یہ باریکی سامنے رکھی گئی کہ کھانے سے پہلے ہاتھ دھوکر کسی کپڑے یا تولیے سے صاف نہ کیے جائیں۔ کیونکہ اگر ہاتھ دھوکر کپڑے سے پونچھے جائیں گے تو اس کپڑے کے جراثیم ہاتھ میں لگ جائیں گے اور پھر کھانے کے ساتھ منہ میں چلے جائیں گے اور پھر خدانخواستہ اگر کوئی شخص بخار، پیچش، دست، یرقان، ہیضہ یا کسی مہلک مرض کا مریض ہو اور وہ کپڑے سے ہاتھ پونچھے تو اس کی بیماری کے جراثیم آسانی سے اس کپڑے میں چلے جائیں گے۔

میڈیکل ڈائجسٹ کی رپورٹ:

یہ بظاہر ایک معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے مگر اسلام ایک عملی سائنٹیفک مذہب ہے کھانے سے پہلے دونوں ہاتھ دھونے کے بعد اگر انہیں کسی کپڑے سے پونچھا جائے تو اس بات کا قوی احتمال یقیناً موجود رہے گا کہ تولیہ یا رومال میں موجود جراثیم جو مختلف امراض کے ہو سکتے ہیں اس طرح قبل غذا نم یا گیلے ہاتھوں پر فوراً تولیہ سے منتقل ہو جاتے ہیں اور گیلا پن جراثیم کی پرورش کے لیے بے حد ضروری بن سکتا ہے اور اس طرح یہ جراثیم استعمال کی جانے والی غذا میں شامل ہو کر جسم میں داخل ہو جاتے

ہیں جو مختلف امراض کا سبب بنتے ہیں۔

میڈیکل ڈائجسٹ مئی جون ۱۹۷۰ء نے اس بارے میں لکھا ہے کہ چودہ سو سال قبل بیکٹیر یا یالجی (علم الجراثیم) کا کوئی وجود نہ تھا لیکن تعلیم دینے والا معلوم ہوتا ہے ضرور بیکٹیر یا لوجسٹ تھا ورنہ کھانے سے قبل دھوئے ہوئے ہاتھوں کو کپڑے سے خشک کرنے کو منع کرنا اور کھانے کے بعد اس کی اجازت دینا کیا معنی رکھتا ہے؟ یقیناً اس میں حکمت اور اللہ عزوجل کی رحمت ہے۔

خشک ہاتھ صاف نہیں ہوتے:

برطانوی ریسرچ:

کھانے پینے کے اسلامی آداب کے مطابق کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد انہیں خشک نہیں کرنا چاہیے۔ مغرب کی تقلید میں اب ہمارے ہاں بھی غسل خانوں میں گیلے ہاتھوں کو خشک کرنے کے لیے بجلی کے ڈرایر استعمال ہونے لگے ہیں۔ برطانیہ میں ایک مطالعے سے ظاہر ہوا ہے کہ ایسے ہاتھوں کے جراثیم آلودہ ہونے کے امکانات پانچ سو گنا ہوتے ہیں، کیوں کہ ان ڈرایرز کے منہ جراثیم کا مرکز بن جاتے ہیں۔ انہیں استعمال کرنے کی صورت میں ہاتھوں کے علاوہ نہ صرف کمرا اور باتھ روم وغیرہ جراثیم سے پر ہو جاتے ہیں بلکہ گرم ہوا کی وجہ سے چہرہ اور ناک بھی ان خشک جراثیم کی زد میں آجاتے ہیں۔ اس کی ہوا کو سونگھنے سے چھوت کے اِمکانات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

موضوع:۶۳

مکھی کے ایک پر میں شفا، دوسرے میں بیماری

اور جدید سائنسی تحقیقات

مکھی کے ایک پر میں شفا دوسرے میں بیماری:

نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے ہیں:

اذا وقع الذباب فی اناء احدکم فلیغمسه ثم لیطرحه فان فی احدجنا حیه شفاء وفی الأخر داء

''جب کہ تمہارے کسی برتن میں مکھی گر پڑے تو مکھی کو اس میں ڈوبا کر پھر اس کو پھینک دو کیوں کہ اس کے ایک پر میں شفا اور دوسرے میں بیماری ہے۔''

اور ایک روایت میں یہ بھی آیا ہے کہ وہ مکھی اس پر کو مقدم کرتی ہے جس میں بیماری ہے۔

آیئے اس حدیث پاک کے ضمن میں جدید سائنسی تحقیقات خود اہل یورپ کی زبانی ملاحظہ فرمائیں:

مکھی پر جدید سائنسی ریسرچ:

مکھی میں ایسا زہریلا مادہ ہوتا ہے جس کے پھیلنے سے خارش اور ورم لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ اس کا ہتھیار ہے۔ اس لیے جب وہ کسی کو ایذا دینا چاہتی ہے تو اس ہتھیار سے کام لیتی ہے۔ اس وجہ سے نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا۔ اس زہر کا

اس کے دوسرے پر سے مقابلہ کرو۔ جس میں رب کریم نے شفاء رکھی ہے۔ اس لیے اسے مکمل طور پر پانی یا کھانے میں غوطہ دیا جائے گا۔ چنانچہ مادہ سمی اور مادہ نافعہ کا تقابل ہو کر ضرر ختم ہو جائے گا اور یہ ایسا علاج ہے کہ بڑے بڑے اطبا اور سائنس دان اس تک رسائی حاصل نہیں کر سکے۔

حالیہ امریکی تحقیق:

مکھی گندگی کے ڈھیر پر پلتی ہے اور گندگی کھانے کے باوجود بیمار نہیں ہوتی نہ مرتی ہے۔ یہ اس امر کا ثبوت ہے کہ مکھی کے جسم میں جراثیم ہلاک کرنے کا مادہ موجود ہے۔ حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

> ''مکھی کے ایک پر میں بیماری اور دوسرے میں شفا ہوتی ہے۔ پس اگر یہ کسی رقیق شے میں گر جائے تو مکھی کو اس میں ڈبو کر پھینک دو۔ اس طرح اس کا زہر زائل ہو جائے گا۔ اب اگر جی چاہے اس چیز کو استعمال کر لو۔''

مکھی کے پروں میں شفا کا وجود اہم انکشاف ہے۔ حال ہی میں اس پر امریکہ میں تحقیق ہوئی تو پتہ چلا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد بالکل درست ہے، ہو سکتا ہے آگے چل کر جراثیم کا وہ قاتل عنصر جو مکھی کے پروں میں پایا جاتا ہے علیحدہ کر لیا جائے اور بعض لا علاج بیماریوں کے علاج میں کام آ سکے۔ غرض شریعت حق کا کوئی حکم اور اصول ایسا نہیں جس میں تہہ در تہہ حکمتیں پوشیدہ نہ ہوں۔

موضوع:۶۴

بھٹکے ہوئے کوراستہ بتلانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

بھٹکے ہوئے کوراستہ بتلانا یہ سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔کسی مسلمان بھائی کی حاجت پوری کرنا اور اس کو صحیح راہ دکھانا اسلامی تعلیم کی رو سے صدقہ ہے۔

بھٹکے ہوئے کوراستہ دکھلانا اسلامی تعلیم کا بھی ایک حصہ ہے، آج اس سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کو غیر مسلم بھی اپنا رہے ہیں ہمارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم انسانیت کی بھلائی کے لیے سارے کام ۱۴۰۰ سال پہلے بتا گئے اور ہم مسلمان نہیں بلکہ غیر مسلم اقوام کے افراد اب اس پر عمل کرر ہے ہیں اور اپنی قوم کو ان کی تعلیم دے کر ترقی پار ہے ہیں۔

ذیل میں اس پر جاپانی اقوام کا ایک واقعہ ملاحظہ فرمائیں:

جاپانی قوم کی بھٹکے ہوئے کوراستہ بتلانے کی روایت:

ڈاکٹر عبدالجلیل صاحب (نئی دہلی) ۱۹۷۰ء میں جاپان گئے تھے اور وہاں چھ مہینے تک رہے۔انہوں نے ۱۴را کتوبر ۱۹۸۴ء کی ایک ملاقات میں بتایا کہ میں ٹوکیو میں مقیم تھا اور اپنے کام کے تحت ٹوکیو سے ایک مقام پر جایا کرتا تھا۔یہ سفر ٹرین سے پندرہ منٹ میں طے ہوتا تھا۔

انہوں نے بتایا کہ ایک روز وہ ٹوکیوں سے ٹرین پر سوار ہوئے۔پندرہ منٹ گزر گئے مگران کا مطلوبہ اسٹیشن نہیں آیا۔ایک اسٹیشن پرٹرین رکی مگرانہوں نے بورڈ دیکھا تو

یہ کوئی دوسرا اسٹیشن تھا۔ اب انہیں تشویش ہوئی۔ ان کو خیال ہوا کہ غالباً وہ کسی غلط ٹرین پر سوار ہو گئے ہیں۔ ڈبہ میں ان کے قریب ایک جاپانی نوجوان کھڑا ہوا تھا۔ مگر زبان کی مشکل تھی۔ کیوں کہ ڈاکٹر صاحب جاپانی زبان نہیں جانتے تھے اور وہ شخص انگریزی زبان سے ناواقف تھا۔ انہوں نے یہ کیا کہ ایک کاغذ پر اپنے مطلوبہ اسٹیشن کا نام لکھا اور جاپانی نوجوان کو اسے دکھایا۔

ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ اس درمیان میں ٹرین چل چکی تھی مگر ابھی اس نے پلیٹ فارم نہیں چھوڑا تھا۔ نوجوان نے ڈاکٹر صاحب کا کارڈ دیکھتے ہی فوراً زنجیر کھینچی۔ ٹرین رکی تو وہ ڈاکٹر صاحب کو لے کر نیچے اترا۔ اب وہ ان کے ساتھ چلنے لگا۔ اس کے بعد اس نے ان کو مخالف سمت سے آنے والی دوسری ٹرین میں پر بٹھایا اور خود بھی ان کے ساتھ بیٹھا۔ ٹرین دونوں کو لے کر روانہ ہوئی۔ چند منٹ میں ڈاکٹر صاحب کا مطلوبہ اسٹیشن آ گیا۔ اب نوجوان ان کو لے کر اترا اور یہاں چھوڑ کر دوسری ٹرین سے وہاں کے لیے روانہ ہو گیا جہاں اس کو جانا تھا۔ اس دوران دونوں کے درمیان کوئی بات چیت نہیں ہوئی، کیوں کہ ڈاکٹر صاحب جاپانی زبان نہیں جانتے تھے اور جاپانی نوجوان انگریزی زبان سے ناواقف تھا۔

موضوع:۶۵

شہداور جدید سائنسی تحقیقات

شہد(Honey):

شہد حفظانِ صحت کے لیے بہترین ٹانک ہے۔قدرت نے اس میں انسانی جسم کی تمام ضروریات ومتقضیات کو یکجا کردیا ہے۔شہد کے متعلق اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

فیہ شفاء للناس (النحل،۱۶:۶۹)

''اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔''

شہد مصفی خون ہے۔معدے کی اصلاح کرتا ہے۔زود ہضم، میٹھا اور مقوی ٹانک ہے۔اسے آپ ہر عمر اور ہر موسم میں استعمال کر سکتے ہیں۔ہمارے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد بے حد مرغوب تھا۔آپ صبح کی نماز کے بعد نہار منہ شہد گھول کر پیتے اور عصر کے بعد شہد نوش فرماتے تھے۔آپ کو کبھی تھکن محسوس ہوئی نہ بیمار پڑے۔کسی سفر اور جنگ میں آپ کو کمزوری کا احساس نہ ہوا۔

حضرت خشرمؓ بن حسان بن عامر بن مالک بیان کرتے ہیں۔میں بیمار ہوا تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ملتجی ہوا کہ مجھے دوا اور دعا سے فیضیاب فرمائیں۔آپ نے جواب میں شہد کی کپی عنایت فرمائی۔اندازہ لگائیے کہ ایک بیمار آپ کی خدمت اقدس میں دوا کا طلب گار ہوتا ہے اور آپ اسے شہد عنایت کرتے ہیں۔شہد کی اہمیت اس سے بڑھ کر اور کیا ہوگی۔

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ، جب کبھی بیمار ہوتے، کوئی زخم ہوتا یا پھنسی نکل آتی تو وہ فوری طور پر شہد سے علاج کرتے۔ایک روز ان کے غلام نافع رضی

اللہ تعالیٰ عنہ نے پوچھا کہ آپ پھنسی پر شہد لگاتے ہیں۔ فرمایا: ''کیا اللہ تعالیٰ نے یہ نہیں کہا کہ اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔''

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ جو شخص مہینے میں کم از کم تین دن صبح صبح شہد چاٹ لے، اسے اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری لاحق نہ ہوگی۔

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ پینے والی چیزوں میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا۔

ایک روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا خامرہ گردے کا ایک اہم حصہ ہے۔ جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج جلے ہوئے پانی اور شہد سے کیا جائے۔ جلے ہوئے پانی سے مراد ابلا ہوا پانی ہے۔ کیونکہ صحابہ کرام بارش کا پانی استعمال کرتے تھے۔

اس ضمن میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

علیکم بالشفائین، العسل و القراٰن۔ (ابن ماجہ: ۲۵۵)

''دو چیزیں شفا کے لیے بہت ضروری ہیں، (کتابوں میں) قرآن اور (اشیائے خوردنی میں) شہد۔''

شہد نہ صرف حفظانِ صحت کے لیے مفید ہے بلکہ اس میں بہت سی بیماریوں کا علاج بھی پایا جاتا ہے۔ ایک حدیث مبارکہ میں ایک بیمار صحابی کا واقعہ بھی مذکور ہے جو نہایت موذی مرض میں مبتلا تھے اور انہیں شہد ہی سے افاقہ ہوا۔

حدیث مبارکہ کے الفاظ یوں ہیں:

عن ابی سعید، قال: جآء رجل الی النبی صلی اللہ علیہ وسلم، فقال: ان اخی إستطلق بطنہ، فقال: اسقہ عسلاً، فسقاہ، ثم جآء فقال: یارسول اللہ! قد سقیتہ عسلاً فلم یزدہ الا استطلاقا، فقال

رسول الله صلى الله عليه وسلم: اسقه عسلاً، قال فسقاه، ثم جآء، فقال: يارسول الله! انى قد سقيته فلم يزده الا استطلاقا، قال: فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: صدق الله و كذب بطن اخيك، اسقه عسلاً، فسقاه فبرا.

(جامع الترمذی، ۲: ۲۹)

''ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس ایک آدمی آیا اور کہا کہ اس کے بھائی کو اسہال لگے ہوئے ہیں۔ آپ نے اس کے لیے شہد تجویز فرمایا۔ اس شخص نے واپس آکر بتایا کہ اسہال زیادہ ہوگئے ہیں۔ آپ نے فرمایا: اسے پھر شہد دو۔ اس طرح اس بیمار کو تین مرتبہ شہد دیا گیا۔ چوتھی مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو بتایا گیا کہ آرام نہیں آیا تو آپ نے فرمایا کہ اللہ رب العزت نے شہد کے متعلق جو فرمایا ہے وہ درست ہے لیکن تمہارے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔ چنانچہ بیمار کو پھر شہد دیا گیا اور وہ ٹھیک ہوگیا۔''

چھتے کا حیرت انگیز نظام:

شہد کے چھتے میں تین طرح کی مکھیاں ہوتی ہیں۔ ایک ملکہ، دوسری کارکن مکھیاں اور تیسرے مکھٹو۔ ایک چھتے میں ان کی تعداد ہزار سے لے کر دس ہزار تک ہوتی ہے۔ مادہ صرف ملکہ ہوتی ہے۔ اس کا کام انڈے دینا ہے۔ مکھٹو نر کہلاتے ہیں اور ملکہ کے انڈے دینے سے پہلے ہی مرجاتے ہیں۔ کارکن مکھیاں چھتے بناتی اور شہد جمع کرتی ہیں۔ شہد کی مکھی کا چھتہ چھے کونوں والے خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ان کی دیواریں

کمال مہارت کے ساتھ موم سے بنائی جاتی ہیں۔ درختوں کی نرم و نازک کونپلوں سے ایک لیس دار مادہ پر وپولس حاصل کر کے ان کی درزیں اور سوراخ بند کیے جاتے ہیں۔ چھتے میں ایک قدرتی ایر کنڈیشن نظام ہوتا ہے جس سے اس کا درجہ حرارت بڑھنے نہیں پاتا خواہ باہر کا درجہ حرارت کتنا ہی کیوں نہ ہو۔ جب ٹھنڈ زیادہ ہوتی ہے تو مکھیاں اڑنا بند کر دیتی ہیں۔ اور خوشگوار موسم کا انتظار کرتی ہیں۔ ملکہ روزانہ تقریباً ایک ہزار انڈے دیتی ہے۔ کارکن مکھیاں انڈوں سے بچے نکالتی ہیں۔ ان کو غذا دیتی ہیں اور ان کے لیے چھوٹے چھوٹے کمرے بناتی ہیں۔ نکھٹو اور بے کار مکھیوں کو ختم کر دیا جاتا ہے۔

مختلف درختوں اور پھولوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف قیمتوں پر فروخت ہوتا ہے۔ نیم کے درختوں سے حاصل ہونے والا شہد مشہور ہے۔ اسی طرح جنگلی شہد، سرسوں کا شہد، گلاب کا شہد، سنگتروں کا شہد، کونپلوں کا شہد اور لوکاٹ کا شہد مل جاتا ہے۔ چین سے آنے والا نیم کا شہد قدرے کسیلا اور سیاہی مائل ہوتا ہے مگر وہ بہت زیادہ مصفی خون ہے۔ خون کے بگاڑ کی بیماریوں میں فائدہ دیتا ہے۔ سفیدے کا شہد زکام اور کھانسی کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ پہلے طبیب بیری کی لاکھ پر لگا ہوا شہد مختلف بیماریوں میں استعمال کراتے تھے۔ آج بھی سیاہی مائل شہد کو سعودی عرب میں بہت قوت بخش سمجھا جاتا ہے اور لوگ اسے چوگنی قیمت پر خریدتے ہیں۔

شہد فرعونی مقابر میں:

لندن کے عجائب گھر میں ایک فرعون مصر کی لاش پر شہد کی مکھی کی تصویر بنی ہوئی ہے۔ تین ساڑھے تین ہزار قبل از مسیح کی پرانی لاش پر یہ تصویر دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ اس زمانے میں بھی شہد کس قدر اہمیت اور افادیت کا حامل تھا۔ مصر قدیم کے طبیب شہد کی افادیت سے آگاہ تھے۔ صحت انسانی کو برقرار رکھنے اور عمر عزیز کو بڑھانے کے لیے شاہی دستر خوان پر شہد کے پیالے پابندی سے سجائے جاتے۔ ان کو

معلوم تھا کہ شہد دافع تعفن ہے۔ وہ لاشیں محفوظ رکھنے کے لیے شہد استعمال کرتے۔ فراعین کی لاشوں کو حنوط کر کے جب مقبروں میں رکھا جاتا تو ضروریات زندگی بھی ساتھ کی جاتیں۔ ماضی قریب میں کھدائی کے دوران ہر مقبرے سے شہد کی کپیاں برآمد ہوئیں۔ سب سے زیادہ حیرانی اس وقت ہوئی جب اس شہد کا تجزیہ کیا گیا تو آٹھ ہزار سال کا عرصہ گزرنے کے بعد بھی وہ استعمال کے قابل تھا۔ اس کا رنگ پڑے پڑے تبدیل ہو گیا تھا مگر فوائد اور ذائقے میں صحیح تھا۔ دنیا کی قدیم ترین رزمیہ نظموں اور لوک کہانیوں میں جب سورماؤں کو جنگ میں زخم لگتے تھے۔ تو جادوگران کے زخموں پر سینکڑوں سال پرانا شہد لگا کر زخموں کو مندمل کر دیتے تھے۔

انجیل میں اکیس بار شہد کا ذکر آیا ہے۔ ہندو دیومالا میں لکھا ہے کہ بھگوان برہما نے طب کا علم اسنی کمار کو دیا اور بعد میں یہ تمام نسخے ''سشرت'' میں درج ہوئے جو آیورویدک کی مشہور کتاب ہے۔ اس طب میں شہد کو معدے کے لیے تقویت بخش، رنگ و روپ نکھارنے، خوب صورتی میں اضافہ، زخموں کو مندمل اور عقل کو تیز کر[illegible]، بھوک بڑھانے، بدن کی خوابیدہ قوتوں کو بیدار اور خون کی تیزابیت اور فساد کو دور کرنے، ریح، بادی، بلغم کو کم اور آواز کو سریلا کرنے اور دل کو قوت بخشنے والا کہا گیا ہے۔ پرانے وید صدیوں سے شہد کو فساد خون، بواسیر، جریان، جذام، نسیان، آنکھوں کی بیماریوں اور زہروں کو دور کرنے کے لیے استعمال کرتے آئے ہیں۔

طب یونانی میں بھی شہد کی افادیت نظر آتی ہے۔ مشہور یونانی پہلوان ہرکولیس کے نام سے سب آگاہ ہیں۔ وہ اپنی توانائی برقرار رکھنے کے لیے شہد کا استعمال کرتا تھا۔ اسی طرح بھارت میں رام مورتی بھی اپنی طاقت کا سرچشمہ شہد کو گردانتا تھا۔

شہد کی کرشمہ سازی:

جنوری ۱۹۷۸ء کے روزنامہ ''نوائے وقت'' میں ایک عجیب معجزہ نما واقعہ نظر

سے گزرا۔ امریکی ریاست کے کسی دور افتادہ گاؤں میں پٹرول کی ایک ٹینکی پھٹ گئی اور پٹرول فوارے کی طرح اِدھر اُدھر بہنے لگا۔ اس حادثے میں صاحب خانہ کے تمام کپڑے جل گئے اور بدن بری طرح جھلس گیا۔ وہ ادھ موا ہو کر گر گیا۔ اس عالم میں اس کی ماں اور بیوی کو سامنے الماری میں پڑی ہوئی شہد کی ایک بوتل نظر آئی۔ انہوں نے فوراً جلے ہوئے جسم پر آہستہ آہستہ شہد لگا دیا۔ شہد لگانے سے مریض کی چیخ و پکار میں قدرے سکون ہوا تو بیوی نے شہد میں روئی تر کر کے اسے تمام بدن پر چپکا دیا۔

اب رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادہ کلمات کا اعجاز ظاہر ہوا۔

شہد لگانے سے زخموں سے چور امریکی کا جلا ہوا بدن پرسکون ہو گیا اور وہ آرام کی نیند سو گیا۔ اس کی چیخ و پکار بند ہو گئی۔ ہسپتال اس گاؤں سے آٹھ دس گھنٹے کی مسافت پر تھا۔ جب اگلے روز اسے ہسپتال لے جایا گیا تو ڈاکٹروں نے حیرت سے انگلیاں منہ میں ڈال لیں اور بے ساختہ پکار اٹھے کہ اس قدر شدید زخمی انسان کا بچ جانا صرف بروقت شہد لگا دینے سے ہی ممکن تھا۔ ڈاکٹروں نے ان دونوں عورتوں کو شاباش دی اور تمام بدن کا معائنہ کرنے کے بعد عورتوں کو تاکید کی کہ مریض کو روزانہ دودھ میں ملا کر شہد ہی پلائیں اور زخموں پر بھی شہد ہی لگائیں۔

اگلے ہفتے جب پٹرول سے جلنے والے اس مریض کو پھر ہسپتال لایا گیا تو شہد کی کرامت سے اس کے زخموں کے نشانات تک مٹ گئے تھے اور جلد کی اصلی حالت بحال ہو چکی تھی۔ یہ واقعہ پڑھ کر میرے دل و دماغ میں ایک ایسا ہی پرانا واقعہ ابھر آیا جو ایسا ہی عجیب و غریب تھا اسے میرے ایک بزرگ دوست کی زبانی سنیے:

آج سے چالیس برس پہلے کی بات ہے، شیخ دل محمد صاحب ہوشیار پور میں دیسی صابن کے بہت بڑے تاجر تھے۔ ان کے صابن تیار کرنے والے لوہے کے کڑاہے دو، دو من کے تھے۔ بندہ اکثر مریض وغیرہ دیکھنے کی غرض سے ان کے کارخانے جایا کرتا تھا۔ ایک دن شیخ صاحب کا لڑکا حاجی مشتاق صابن کی نگرانی کرتے ہوئے

کھولتے ہوئے صابن کے ایک کڑاہے میں گر گیا۔ کارخانہ میں کہرام مچ گیا اور کاریگروں نے مل کر حاجی مشتاق کو کڑاہے سے نکالا جو بری طرح جھلس گیا تھا۔ میں نے فوراً شہد لگانے کی تاکید کی۔ خدا کی قدرت شہد نے اپنا اثر دکھایا اور چند ہی روز میں زخمی جلد کو شیشے کی طرح صاف شفاف کردیا۔ آج بھی گول بازار (فیصل آباد) میں شیخ مشتاق صاحب صابن کا کاروبار کررہے ہیں اور انہیں دیکھ کر کوئی نہیں کہہ سکتا کہ کبھی ان کا جسم اتنی بری طرح جھلس گیا تھا۔ کیونکہ آج جسم پر کوئی داغ نہیں ہے اور شہد کی کرامت سے تمام جسم بالکل صاف ہو چکا ہے۔

شہد اور جدید تحقیقات:

جدید سائنس دان وں نے شہد پر تحقیق کر کے اس کے جراثیم کش خواص کا پتا لگا لیا ہے۔ انہوں نے انفلوئنزا، ٹائی فائیڈ، ہیضہ، نمونیا، پیچش، آنتوں اور پیشاب کے امراض، ورم امعا (آنتوں کا ورم)، ورم باربطون، ورم حوضِ گردہ، قلاع (منہ کا آنا)، ورم مثانہ، مہبل اور اعضائے جنسی کے ورم پیدا کرنے والے جراثیم کے خلاف شہد کی مدافعتی و مکمل شفائی صلاحیت کی تصدیق تحقیقی بنیادوں پر کردی ہے۔ شہد کے جراثیم کش خواص کی وجہ سے اسے ہسپتالوں میں بھی استعمال کیا جانے لگا ہے۔ شہد میں ایک ترشہ ایسا ہوتا ہے جو گٹھیا (وجع مفاصل)، نقرس اور نقرس مزمن (جوڑوں کے پرانے درد) کے لیے مفید ہے۔ شہد سے خون کی روانی میں بھی مدد ملتی ہے۔ جسمانی بافتیں تیار کرنے اور نظام ہضم درست رکھنے میں بھی اسے ہر دوا پر فوقیت حاصل ہے۔

شیخ الرئیس بوعلی سینا نے چہرے کی شگفتگی اور شادابی کو بڑھاپے میں بھی دیر تک قائم رکھنے کے لیے شہد کو طلسماتی اثرات کا حامل قرار دیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج تک بعض عمر رسیدہ خواتین اپنے چہروں پر شہد کا ماسک لگا کر چہرے کو شگفتہ اور تروتازہ رکھتی ہیں۔

عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ جسم کے عضلات میں مختلف دھاتوں مثلاً تانبا، سوڈیم، کیلشیم، میگنشیم اور جست وغیرہ کی خاصی مقدار جمع ہوجاتی ہے اور پھر لحمیات کے ساتھ ملنے کے بعد یہ دھاتیں جسم کے تحولی اعمال میں حصہ نہیں لیتیں جس کے سبب انسان میں چستی اور جوشیلے پن کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ یہ ''سن یاس'' یا ''دوریاس'' ہوتا ہے، اسے ہم بڑھاپا بھی کہتے ہیں۔

بڑھاپے میں کئی نفسیاتی امراض لاحق ہوجاتے ہیں۔ یہ امراض یوں تو مختلف اسباب سے لاحق ہوتے ہیں، لیکن دماغ کی ساخت میں تبدیلی ان اسباب میں سب سے اہم ہوتی ہے۔ اس عمر میں کسی نہ کسی نوعیت کا بلڈ پریشر لاحق ہوجاتا ہے۔ جگر کی خرابی اور اعصابی دباؤ کی شکایتیں بھی عام ہوجاتی ہیں، ضعیفی میں امراض کی یلغار کچھ اس طرح ہوتی ہے کہ کسی ضعیف یا ضعیفہ کی موت پر تعزیت کرنے والا اگر یہ پوچھ لے کہ مرحوم کس مرض میں مبتلا تھے تو تو جواب ملتا ہے کہ:

''بھائی! ضعیفی خود سب سے بڑی بیماری ہے۔''

شہد ہر عمر اور ہر مزاج کے لوگوں کے لیے ایک بہترین دوا ہے جس کے روزانہ استعمال سے حیاتین اور افرازی مادوں کی کمی دور ہوجاتی ہے۔ شہد کے استعمال کو معمول بنالینے سے صحت نہ صرف بہتر ہوتی ہے بلکہ تندرستی تاحیات قائم رہتی ہے۔ تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ امراض قلب کی وجہ سے دل کے جو عضلات کمزور ہوجاتے ہیں، ان کو تقویت دینے کے لیے شہد بہت عمدہ ذریعہ ہے۔

پنگوڑے کی موت اور شہد:

یورپ اور امریکہ میں خاص طور پر نوزائیدہ بچے نیند کے دوران ہلاک ہوجاتے ہیں۔ اب تک جو تحقیقات ہوئی ہیں ان کے مطابق نیند میں ان کا سانس رک جاتا ہے جس کا اب تک کوئی واضح سبب سامنے نہیں آیا۔ ایک خاتون کا پہلا بچہ دودھ وغیرہ نہیں

پیتا تھا اور گہری نیند سو جایا کرتا تھا۔اس کی گرتی ہوئی حالت کے پیش نظر اسے انکیوبیٹر میں رکھ دیا گیا۔اس کے خون کی شکر میں تیزی سے کمی واقع ہو رہی تھی۔۹ ماہ بعد وہ پھر اسی شکایت میں مبتلا ہو گیا، کیونکہ اس نے کھانا بند کر دیا تھا۔اس خاتون کا دوسرا بچہ اسی تکلیف کا شکار رہ کر ۲ سال بعد مر گیا۔

اس ماں نے صرف قدرت کے اشارے اور مادری جذبے سے کام لے کر اپنے ایک بچے کو باقاعدگی سے شہد کھلانا شروع کیا۔وہ جب بھی سست ہوتا وہ اسے شہد کھلا دیا کرتی تھی تیسرا بچہ بھی اس شکایت کا شکار تھا۔اس نے اسے بھی شہد چٹانا شروع کیا اور وہ ہلاک ہونے سے بچ گیا۔وہ انہیں اب بھی شہد کھلاتی رہتی ہے۔

ماہرین کے مطابق جسم میں ایک خمیر (انزائم) Medium-Chain-Acyl-Co-A Dehydrogen Ase (MACD) کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے چربی توانائی میں تبدیل نہیں ہوتی۔بیماری یا غذا نہ کھانے کی وجہ سے خون میں گلوکوس کی سطح گرتی چلی جاتی ہے جس کی کمی پوری کرنے کے لیے جسم جمع شدہ چربی سے کام لیتا ہے، لیکن اگر یہ انزائم کام بند کر دے تو چربی سے توانائی حاصل کرنے کا یہ سلسلہ رک جاتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی شکر کی سطح تیزی سے گھٹنے لگتی ہے، اور آخر کار تھکن، کومے اور پھر موت کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔اس انزائم کی کمی سے مرنے والے بچوں کی شرح ۳ فیصد ہوتی ہے۔اس انکشاف سے ہمارے ہاں نوزائیدہ بچوں کو شہد چٹاتے رہنے کی افادیت کا ثبوت فراہم ہو جاتا ہے۔

جلا ہوا چہرہ شہد نے بدل ڈالا:

پچھلے دنوں کے اخبار میں ایک حیران کن خبر درج ہے۔پی آئی ایم ایس ہسپتال میں ایک جھلسی ہوئی مریضہ آئی۔چولہا پھٹنے کی وجہ سے اس کا چہرہ جھلس کر مسخ ہو چکا تھا۔جسم جھلس گیا تھا۔ڈاکٹروں کی کوششیں بے کار ثابت ہوئیں۔انہوں نے اسے لاعلاج

قرار دے دیا۔ شہر سے ایک خاتون آئی جو قرآنی ادویات کی قائل تھی۔ اس نے ڈاکٹروں سے کہا ''آپ مریضہ کی زندگی سے مایوس ہو چکے ہیں۔ اب مجھے اجازت دیجیے کہ میں اس کا علاج کروں۔''

ڈاکٹروں نے اجازت دے دی۔ خاتون نے مریضہ کے چہرے اور جسم پر شہد کا لیپ کر دیا۔ تین دن وہ لیپ کرتی رہی۔ مریضہ میں حیرت انگیز تبدیلی واقع ہوئی، وہ بچ گئی اور اب اس کا جسم اور چہرہ رو بہ صحت ہے۔ صاحبوں قرآن وسنت کا جواب نہیں۔ جواب کیسے ہو، یہ اللہ کا کلام ہے...... لاشریک اللہ کا...... قادر مطلق اللہ کا...... اور اس نبی کی سنت ہے جس کی امت میں شامل ہونے کے سارے انبیاء متمنی رہے۔

شہد بطور زخم کی دوا:

ایک روز اپنی ہی غلطی سے میں نے اپنی انگلی تیز چھری سے کاٹ لی۔ زخم بہت گہرا تھا۔ میں نے ایک طبی رسالے میں پڑھا تھا کہ شہد لگانے سے خون رک جاتا ہے اور زخم بڑی تیزی سے بھر جاتے ہیں۔ میں نے جھٹ پٹ شہد میں روئی لتھیڑی اور زخم پر رکھ کر پٹی باندھ دی۔ آدھے گھنٹے بعد پٹی کھولی تو دیکھا کہ خون بہنے کا سلسلہ رک گیا ہے اور سوجن اور درد بھی غائب ہے۔ ۲۴ گھنٹوں بعد دوسری پٹی کی اور زخم بالکل بھر گیا۔ نشان بھی نہ تھا۔ (از مسز آر بارنیٹ کینٹ)

شہد سے ناکارہ پاؤں کا علاج:

۱۷۸۶ء کے ایک طبی ریکارڈ کے مطابق لنکن شائر کے ایک بوڑھے کے پیروں میں دوران خون بند ہونے سے اس کی انگلیاں جھڑنے لگی تھیں۔ اس کے پاؤں بری طرح سوجے رہتے تھے اور وہ صرف کرسی اور پلنگ کی حد تک محدود ہو کر رہ گیا تھا۔ ایک معالج نے اسے خوب شہد کھانے کا مشورہ دیا۔ وہ چھ مہینوں تک ہر ہفتے ۸ سے ۹

پونڈ شہد کھاتا رہا۔اس علاج سے اس کی تمام تکلیف دور ہوگئی اور وہ دوبارہ جوتے پہن کر چلنے پھرنے کے قابل ہوگیا۔

شہد جراثیم کش ہے:

نٹال (جنوبی افریقہ) یونی ورسٹی اور ڈربن کے کنگ ایڈورڈ ہسپتال میں ہونے والی تحقیق کے مطابق شہد میں بیکٹیریا ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔مرتکز شہد میں بیکٹیریا کی تمام نوع کی تجرباتی کاشت (کلچر) کے نتائج منفی رہے۔

شہد سے زخموں کا علاج:

جنوبی افریقہ کے بعد نائیجریا کے ایک سرجن نے بھی انکشاف کیا ہے کہ خالص شہد سے زخم بڑی آسانی اور تیزی کے ساتھ مندمل ہوتے ہیں۔اس سرجن کے مطابق شہد سے جلی ہوئی جلد کے زخم اور دیگر ایسے زخم جو روایتی علاج سے ٹھیک نہ ہوں بھر جاتے ہیں۔اس نے تین سال تک شہد سے جن ۵۹ مریضوں کا علاج کیا ان میں سے صرف ایک مریض کو شہد سے فائدہ نہیں ہوا۔

شہد کی تاثیر ہلکی ترش ہوتی ہے اور اس میں جراثیم کشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔اس سے ورم دور ہوجاتا ہے۔زخم صاف رہتا ہے جلی ہوئی جلد شہد سے خود بخود ٹھیک ہوجاتی ہے اور جلد کی پیوند کاری کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ زخمی عضو اور متاثرہ حصے کو کاٹنے کی نوبت بھی نہیں آتی۔

شہد کا مانع سرطان جز:

اکثر مائیں خود اور بچوں کو بھی ناگوار دوائیں شہد کے ساتھ کھلا دیتی ہیں۔امریکن ہیلتھ فاؤنڈیشن کے سائنس دانوں کے مطابق شہد میں شامل ایک جز آگے چل کر خود

ایک دوا ثابت ہوگا۔ ایک مطالعے کے مطابق کیفی اک ایسڈ نامی شہد کا جز، شہد کی مکھیاں پودوں اور درختوں کے رس سے بناتی ہیں۔ تجربات سے ثابت ہو رہا ہے کہ اس جز میں قولون (بڑی آنت) کا سرطان روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

رسالے کینسر ریسرچ کے مطابق ڈاکٹر چن تھلا پلی کی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ جز گرم چائے اور پانی میں جوں کا توں رہتا ہے، لیکن پکانے (بیکنگ) کے دوران ختم ہو جاتا ہے۔

شہد کی حیرت انگیز شفائی تاثیر:

حالیہ سائنسی تحقیق کے نتیجے میں امریکی معالجین اور سائنس دانوں نے پتا چلایا ہے کہ شہد نہ صرف ایک انتہائی مفید اور پر تغذیہ نعمت ہے بلکہ اس کا استعمال جسم میں جراثیمی امراض کے خلاف بہت موثر دفاعی نظام قائم کرتا ہے۔ گویا شہد کے استعمال سے جسم میں کئی ایسے امراض کے خلاف بے ضرر انداز میں مدافعت پیدا ہو جاتی ہے جو جراثیم کی سرایت سے ہوتے ہیں۔

شہد کی ایک اور حیرت انگیز خوبی یہ معلوم ہوئی ہے کہ اس سے کسی قسم کے بھی مضر جراثیم یا بیکٹیریا صرف چوبیس گھنٹے میں ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اس طرح شہد ایک نہایت مؤثر ضد حیوی (اینٹی بایوٹک) مادہ اور نہایت مفید غذا اور دوا ہے۔ بہت ہی کم اشیاء کو بیک وقت ایسے دفاعی، غذائی اور شفائی خواص حاصل ہوئے ہیں جیسے کہ اللہ تعالیٰ کی عنایت کردہ اس قدرتی نعمت کو حاصل ہیں۔ جب ہی تو شہد کا کھانا مسلمانوں کے لیے سنت قرار پایا ہے۔ پھر دلچسپ بات یہ ہے کہ تمام ضد حیوی ادویہ غیر قدرتی، تالیفی اور کیمیائی ہیں اور ان کے مضر پہلوی اثرات ہوتے ہیں، لیکن شہد ایک نہایت ہی پاک، شفاف، اور صاف قدرتی غذا ہے جسے شہد کی مکھیاں سخت محنت کر کے مختلف پھولوں سے رس جمع کر کے انسانوں کے لیے تیار کرتی ہیں۔

اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر جسم میں پہلے سے کوئی جراثیمی مرض سرایت کر گیا ہو تو اس کا علاج صرف اور صرف شہد سے ممکن ہوگا یا شہد جسم میں موجود تمام جراثیم کو ہلاک کر دے گا۔ ہر چیز کی زیادتی بہر حال مضر ہے۔ شہد کے زیادہ استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے جو جراثیم کی طرح مضر علامت ہوگی۔

شہد سستا اور مؤثر اینٹی بائیوٹک:

ایک برطانوی ڈاکٹر پی جے آرمون نے اپنے طویل تجربات کے بعد تصدیق کی ہے کہ زخم پر خالص شہد کے لگانے سے مریض بڑی تیزی کے ساتھ شفایاب ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر آرمون کے مطابق زخم پر شہد لگانے سے زخم تین سے چھ روز کے اندر مندمل ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے زخم ٹھیک ہونے لگتا ہے اور صحت مند خلیات تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔ تاہم یہ ضروری ہے کہ زخم کو خوب اچھی طرح صاف کر لیا جائے انہوں نے مزید بتایا کہ آپریشن کے بعد شہد کے استعمال سے زخم بڑی تیزی سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ شہد سے مضر جراثیم کی کئی اقسام ہلاک ہو جاتی ہیں۔ اس طرح قدرت کا یہ انمول عطیہ ایک مؤثر ترین اینٹی بائیوٹک یا ضد حیوی دوا بھی ہے۔

شہد کے خواص و افعال:

شہد کیمیائے صحت ہے۔

شہد مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

مقوی باہ ہے۔

حرارت غذیذی میں تحریک پیدا کرتا ہے۔

دل و دماغ، معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔

شہد کی مکھی کو مار کر پانی میں بھگو دیں اور روزانہ ایک شہد کی مکھی کھلائی جائے تو

دیوانے کتے کے کاٹنے سے آرام ہو جاتا ہے۔
شہد کی جلی ہوئی مکھیوں کی راکھ اگر شہد میں ملا کر استعمال کی جائے تو آنکھوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے۔
شہد کی مکھی کا سفوف سرطان، استسقاء، ضعف بصر اور دماغی خرابیوں کے لیے مفید ہے۔
نقرس کے مریض کو اگر کسی دوائی سے شفا نہ ہوتی ہو تو اسے شہد کی مکھیوں سے کٹواؤ۔ شفا پائے گا۔
شہد عام کمزوری کو دور کر کے انسان کو طاقتور اور توانا بناتا ہے۔
قوت باہ کو بڑھانے میں شہد کا درجہ کسی طرح انڈے سے کم نہیں۔
شہد دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے مادہ منویہ پیدا کرتا ہے۔
شہد مصفی خون ہونے کے علاوہ مولد خون بھی ہے اور اس میں سرخ ذرات خون شامل ہیں جو خالص خون میں بھی ہوتے ہیں۔
شہد آنکھوں کے لیے اکسیر ہے، بصارت کو تیز کرتا ہے۔
شہد بلغمی اور سوداوی مزاج والوں کے لیے نہایت مفید چیز ہے۔
قوت باہ کے لیے شہد انڈے، گاجر، اور پیاز وغیرہ کے ساتھ بے حد مفید ہے۔
شہد مقوی ہاضمہ اور قدرے قبض کشا بھی ہے۔
شہد جراثیم و کرم کش ہے۔ اس میں ڈال دینے سے اشیا مدت مدید تک خراب نہیں ہوتیں۔
شہد کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا چاٹ لینا کھانے کو ہضم کرنے میں بڑی مدد دیتا ہے۔
قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔
بھوک لگاتا ہے۔

سینہ کے امراض مثلاً کھانسی اور دمہ کے واسطے ایک مؤثر دوا ہے۔

اگر کسی کٹورے میں شہد بھر کر مریض کی ناک کے قریب اس طریقہ سے رکھا جائے کہ اس کی ناک میں جو ہوا جائے وہ شہد کی سطح کو چھوتی آئے تو اس طریقے سے مرضِ ضیق النفس کے مریض کی تنگی نفس رفع ہو جاتی ہے اور وہ آرام سے گہرے سانس لینے لگتا ہے۔

دمے کے مریض کے لیے شہد کا بھپارہ بھی بے حد مفید ہے۔ ابلتے کھولتے پانی میں شہد ڈال کر اس کی بھاپ لے۔

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ شہد کے اجزائی ترکیبی میں ایسے حمزیات اور ایتھری روغنیات بھی شامل ہیں کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ پھیپھڑوں کے لیے بے حد مفید ہیں۔

شہد زخموں کو صاف اور مندمل کرتا ہے۔

گلٹیوں کو تحلیل کرتا ہے۔

ورموں کو کم کرتا ہے۔

شہد اور مچھلی کی چربی کو ملانے سے ایک بہترین مرہم تیار ہوتا ہے۔

شہد اور کلیجی کو ملا کر ایک ایسا مرہم تیار ہوتا ہے جو مومیائی تاثیر رکھتا ہے۔ اس سے پرانے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

شہد دماغی اور اعصابی امراض میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ متعدد ذہنی اور اعصابی عارضوں کے لیے اکسیر ثابت ہوا ہے۔

شہد بچوں کے لیے بھی ایک نہایت اچھی غذا ہے۔

امراض مخصوصہ میں اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

شہد مختلف امراض میں مختلف بدرقات سے استعمال ہوتا ہے اور یقینی طور پر

فائدے کرتا ہے۔

شہد جسم کے فاسد مادوں اور زہریلے مواد کو خارج کرتا ہے۔

تازہ پھلوں کو شہد میں محفوظ کیا جاتا ہے۔ یہ مدت تک شہد میں اپنی اصلی حالت پر رہتے ہیں۔ اس طرح ہر موسم میں بے موسمی پھل تازہ بہ تازہ میسر آسکتا ہے۔

پرانے زمانے میں مصر میں شہد دیگر مصالحوں کے ساتھ لاشوں کو لگا کر انہیں حنوط کیا جاتا تھا۔ اس عمل سے لاشیں ہزاروں سال اپنی اصلی حالت پر قائم رہتی تھیں۔ چنانچہ اس وقت بھی مصری ممی شدہ لاشیں جو مصر کے اہرام سے نکالی گئی ہیں دنیا کے لیے طلسم حیرت بنی ہوئی ہیں۔

آیورویدک کے مطابق شہد معدہ کو تقویت دیتا ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، حسن افزا ہے، بھوک لگاتا ہے، دل کے جملہ امراض کے لیے نافع ہے اور آواز میں رس پیدا کرتا ہے۔

علاوہ ازیں شہد جذام، جریان، جلن، بواسیر، کھانسی، خفقان، پیاس، فسادِ خون، پاگل پن ہچکی، زہر، دمہ، پلی کے ذرد امراض چشم، قبض اور نگرین کے لیے مفید ہے۔

آیور دیدک میں شہد کو گلے اور سینہ کے امراض میں بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے اور بطور ملذذ اس کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔

شہد مقوی معدہ ہے۔ اور زیادہ مقدار میں دینے سے جلن پذیر یعنی (Luxative) ہے۔

شہد ننھے بچوں کو کسٹر آئل کے ساتھ دینے کے لیے ایک نہایت عمدہ بدرقہ ہے۔

شہد اور گھی مساوی الوزن ملا کر استعمال کرنے سے زہر پیدا ہوتا ہے جو جسم کے لیے انتہا درجہ نقصان دہ ہے۔

لوہے کے رنگ کا شہد جریان منی اور سیلان مذی کے واسطے بڑا اکسیر ہے۔

شہد پھیپھڑوں کے لیے بہت مفید ہے اور ان کو بہت تقویت دیتا ہے۔

کھانسی اور نزلہ کی بہترین دوا ہے۔
حلق کی خشکی اور تنفس کی تکلیف کو دور کرتا ہے۔کھانسی اور دمہ کے مرکبات کا جزو اعظم ہے۔
شہد آنتوں کے زخموں کے لیے مفید ہے۔آنتوں کی یبوست کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کی ساخت نہایت پیچیدہ ہے، آنتوں کے امراض بمشکل اچھے ہوتے ہیں۔ شہدان امراض کے لیے شافی دوا ہے۔یہاں تک کہ دردقولنج کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔
شہد امرت دھارا اور ہلیلہ زرد کے فرضی نسخوں سے بالا ہے۔یہ قدرت کا بیش بہا عطیہ اور تمام مفید دواؤں کا مجموعہ ہے۔
شہد امراض زنانہ کے لیے نہایت مفید دوا ہے اس کا حمول امراض رحم کے لیے مفید ہے۔اس کے کھانے سے دودھ، پیشاب اور خون حیض خوب جاری ہوتے ہیں۔ یہ رحم کوتمام مواد فاسد سے صاف کرتا ہے۔
اگر تازہ زخم پر شہد کا پھاہا رکھ دیا جائے تو زخم بہت جلد بھر جاتا ہے، تیز دھار ہتھیاروں کے زخم مندمل کرنے کے لیے شہد ایک عمدہ دوا ہے۔عام زخموں کو مندمل کرنے کے لیے اگران پر شہد کا پھاہا رکھا جائے تو بہت مفید ہے۔جلی ہوئی جگہ پر شہد کا لیپ بڑا مفید ہے۔

خالص شہد کی پہچان:

شہد کی پہچان کے بہت سے طریقے ہیں۔یہ آسانی سے پانی میں حل نہیں ہوتا۔ قطرہ قطرہ کر کے پانی کے گلاس میں ٹپکایا جائے تو یہ قطرے پیندے تک چلے جاتے ہیں جب کہ نقلی شہد کا قطرہ پیندے تک جانے سے پہلے ٹوٹ جاتا ہے۔اسی طرح شہد کو ڈبے میں ڈال کر اس کے پیندے میں سوراخ کیجیے اور نیچے پلیٹ رکھ کر شہد

گرائیے۔اگر شہد آہستہ آہستہ سانپ کی کنڈلی کی مانند بل کھاتا پلیٹ میں جمع ہو جائے تو وہ اصلی ہے۔کچھ لوگ شہد کو روٹی پر لگا کر کتے کو ڈالتے ہیں۔ اصلی شہد وہ نہیں کھاتا۔ اسی طرح کچھ لوگ کپڑے پر لگا کر جلاتے ہیں۔ چرچراہٹ کی آواز نہ آئے تو خالص ہے۔بعض دفعہ شہد جم جاتا ہے۔شہد کو براہ راست گرم نہیں کرنا چاہیے۔اگر جم جائے تو کسی پتیلی میں پانی گرم کیجیے اور بوتل کا منہ کھول کر گرم پانی میں رکھیے۔پانی کی حدت سے شہد پگھل جائے گا۔اب آپ اسے نکال سکتے ہیں۔

انسانی جسم کا تجزیہ اور شہد کی اہمیت:

یہ بات تو اب سائنس بھی تسلیم کر چکی ہے کہ جسم انسانی میں توڑ پھوڑ کا عمل جاری رہتا ہے۔جسم انسانی سے روزانہ گوشت و پوست کی ایک مقدار ضائع ہوتی رہتی ہے۔ اگر ان کی کمی پوری نہ ہوتی رہے تو آخر ایک دن انسان بالکل ختم ہو جائے۔

کبھی کبھی ہمیں اچانک حرارت عزیزی کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہر وہ شے جو انسانی جسم میں داخل ہونے کے بعد اس کے نقصانات کی تلافی کرے اور ایسا سامان مہیا کر سکے جو اعصابی یا عضلاتی حرارت یا حرارت عزیزی میں تبدیل ہو سکے، غذا ہے۔

شہد اس کی بہترین مثال ہے۔

ذیل میں ہم انسانی جسم کا جو تجزیہ پیش کر رہے ہیں وہ صرف اس لیے کہ آپ کے علم میں یہ بات آسکے کہ شہد انہی چیزوں کا مرکب ہے جن سے انسانی جسم بنا ہے یا جسم کو اپنی بقا کے لیے جن چیزوں کی ضرورت ہے۔

۱۔آکسیجن	۶ فیصد
۲۔کاربن	۱۸ فیصد
۳۔نائٹروجن	۳ فیصد

۴۔ چونا	۵.۱ فیصد
۵۔ فاسفورس	۱ فیصد
۶۔ پوٹاس	۳۵ء فیصد
۷۔ گندھک	۲۵ء فیصد
۸۔ نمک	۱۵ء فیصد
۹۔ کلورین	۱۵ء فیصد
۱۰۔ میگنیشیم	۰.۵ء فیصد
۱۱۔ لوہا	۰۰۴ء فیصد
۱۲۔ آئیوڈین	۰۰۰۰۴ء فیصد
۱۳ اتانبا	قلیل مقدار
۱۴۔ منگانیز	قلیل مقدار
۱۵۔ جست	قلیل مقدار
۱۶۔ فلورین	قلیل مقدار
۱۷۔ سیلیکون	قلیل مقدار

ان کے علاوہ یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ جسم انسانی میں ان تمام اجزا کے ساتھ ساتھ المونیم، کوبالٹ، نکل، اور سنکھیا بھی نہایت قلیل مقدار میں جسم انسانی کے اندر موجود ہیں۔ اب آپ خود اندازہ لگالیں کہ شہد کے اندر کیا کچھ نہیں جو ان تمام اجزا کی نہ صرف کمی کو پورا کرتا ہے بلکہ جسم انسانی کی نشو ونما اور تندرستی میں نمایاں خدمت سر انجام دیتا ہے۔

شہد کے اجزا:

امریکہ کے ایگریکلچر ڈیپارٹمنٹ کے بہت بڑے کیمسٹ ڈاکٹر سی اے براؤن

نے شہد میں موجود مندرجہ ذیل غذائی اجزا معلوم کیے ہیں:

۱۔ پھلوں کی شکر	۴۰ سے ۵۰ فیصد
۲۔ انگور کی شکر	۳۴.۲ فیصد
۳۔ گنے کی شکر	۱.۹ فیصد
۴۔ پانی	۱۷.۷ فیصد
۵۔ گوند وغیرہ	۱.۵ فیصد
۶۔ معدنیات	۰.۱۸ فیصد

شہد میں فولاد، تانبہ، میگنیز، کلورین، کیلشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، فاسفورس، گندھک، ایلومنیم اور میگنیشیم بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کینیڈا کے سائنسدان کھلاڑیوں پر تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ شہد کو عام قسم کی شکر پر مندرجہ ذیل فوقیتیں حاصل ہیں۔

۱۔ شہد معدے اور انتڑیوں کی جھلی میں خراش پیدا نہیں ہونے دیتا۔

۲۔ یہ زود ہضم ہے۔

۳۔ اس کا گردوں پر کوئی مضر اثر نہیں ہے۔

۴۔ یہ اعصاب ہضم پر بغیر بوجھ ڈالے حراروں کا بہترین سرچشمہ ہے۔

۵۔ شہد تھکاوٹ کو بہت جلد دور کرتا ہے اور اسے باقاعدہ استعمال کرنے والا جلدی نہیں تھکتا۔

۶۔ یہ کسی حد تک قبض کشا بھی ہے۔

موضوع:۶۶

کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

کھانے کے بعد منہ اور ہاتھ صاف کرنا سنت نبوی ہے:

کھانے کے بعد منہ اور ہاتھ کی صفائی ضروری ہے۔ ہاتھ صاف نہ ہو تو ان پر گندگی جمع ہوگی اور جلد متاثر ہوگی۔ منہ کی صفائی میں بے احتیاطی سے دانتوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اسلام ان سب باتوں کو اہمیت دیتا ہے۔ خاص طور پر رات کے کھانے کے بعد صفائی کے اہتمام کی تاکید کی گئی ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

”جس شخص کے ہاتھ میں (کھانے) چکنائی ہو اور وہ بغیر ہاتھ دھوئے سو جائے اور اس کو کوئی تکلیف پہنچ جائے تو اپنے آپ ہی کو ملامت کرے (کیوں کہ اسے لازم تھا ہاتھ دھو لیتا)۔“

اسی طرح حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ نیند سے بیدار ہونے کے بعد جب تک ہاتھ دھو نہ لیے جائیں برتن میں نہیں ڈالنے چاہئیں:

اذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإنه لا يدري أين باتت يده. (صحیح مسلم،۱:۱۳۶)

”جب تم میں سے کوئی شخص بیدار ہو تو اپنے ہاتھوں کو تین بار دھوئے

بغیر برتن میں نہ ڈالے کیونکہ وہ نہیں جانتا کہ اس کے ہاتھ نے رات کہاں گزاری، (یعنی نیند کی حالت میں کہاں لگتے رہے)۔''

بیماری کے جراثیم کھانا کھاتے وقت بآسانی ہمارے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں اس میں اشیائے خوردونوش کے علاوہ ہمارے ہاتھوں کا بھی اہم کردار ہے۔ ہاتھوں کی صفائی کے حوالے سے تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

بركة الطعام: الوضوء قبله و الوضوء بعده ۔

(جامع ترمذی، ۲:۷۔ سنن ابی داؤد، ۲:۱۷۲)

''کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا برکت کا باعث ہے۔''

کھانے سے قبل ہاتھ دھونا باعث برکت ہے:

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:

''کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد میں وضو کرنا محتاجی کو دور کرتا ہے۔''

نیز حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:

''جو یہ پسند کرے کہ اللہ تعالیٰ اس کے گھر میں خیر (برکت) زیادہ کرے تو جب کھانا حاضر کیا جائے وضو کرے اور جب کھانا اٹھایا جائے اس وقت بھی وضو کرے (یعنی منہ ہاتھ دھوئے)۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان میں حکمت:

ذرا چشم تصور سے ملاحظہ فرمائیں کہ ایک آدمی کھانا کھاتا ہے اور اس کے ہاتھوں

کو چربی یا گھی وغیرہ کی چکنائی لگ جاتی ہے اور وہ بغیر ہاتھ دھوئے کام کاج شروع کردے یا سو جائے تو اس کے ہاتھ کتنے جراثیموں کی آماج گاہ بن جائیں گے۔ اگر وہ سوتے میں ناک یا کان میں خارش محسوس کرے گا تو ظاہر ہے کہ ہاتھوں کی چکنائی سے یہ بھی آلودہ ہو جائیں گے۔ اگر سوتے میں یا اٹھنے کے فوراً بعد بلا ارادہ اس نے آنکھیں ملنا شروع کردیں تو ضرور سالن یا چکنائی کا اثر اس کی آنکھیں خراب کردے گا گویا کہ حضور رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا ہر ایک قول وفعل ہزار ہا حکمتوں سے پر ہے۔

ہاتھ دھونا:

اپنے ہاتھوں کو اچھے صابن سے خوب مل مل کر دھویئے اور ناخن بھی صاف کیجیے کہ کوئی جراثیم اندر نہ رہ جائے ورنہ بدہضمی کی اکثر بیماریاں انہی سے پھیلتی ہیں۔ اس لیے کھانا پکانے والے شخص کو اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی ضروری ہے۔ ورنہ سب کو بیمار کرنے میں اس کا بہت بڑا کردار ہے۔ کیونکہ اس کے ہاتھوں کا پکا ہوا کھانا غیر صحت مند ہوگا۔ اور وہ دوسروں کو بیمار کرے گا۔

ہاتھ پر میل اور چکنائی کے جمع رہنے سے جراثیم پرورش پا سکتے ہیں۔ اس سے جلدی امراض کا خطرہ رہتا ہے۔

ہاتھ دھویئے اور چھوت کی بیماری سے بچیے:

ہم کو جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلے میں ہاتھوں کو زیادہ دھونا پڑتا ہے، کیوں کہ ہاتھ مضرت رساں اشیا کو چھوتے رہتے ہیں۔ ممکنہ سرایت (چھوت) سے بچنے کی غرض سے ہاتھوں کی صفائی کے لیے ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

صابن، پانی، ناخنوں سے میل نکالنے کا مضبوط برش اور پاک وصاف تولیہ۔

ناخنوں کو صاف کرنے کا برش خاص طور پر ضروری ہے کیونکہ ہاتھوں کو مل کر صاف کرنے بعد بھی ناخنوں کے سروں کے زیریں خلا میں جراثیم موجود ہو سکتے ہیں۔

رفع حاجت کے بعد ہاتھوں کو صابن سے دھونا کبھی نہ بھولیے کھانے سے پہلے بھی ہاتھ ضرور دھوئیے۔ کتے اور بلیاں زمین پر لیٹتے پوٹتے ہیں ان کو چھونے کے بعد بھی ہاتھ ضرور دھو لیجیے۔ کتا تو مسلمانوں کے مذہب کی رو سے ویسے بھی ناپاک ہے۔

ہاتھ دھوئیں اور وائرس بھگائیں:

یہ بات گو ناقابل یقین ہے، مگر درست ہے کہ نزلہ کے وائرس دست بدست ہاتھ آتے ہیں، نہ کہ مریضوں کی چھینکوں اور کھانسی سے، گو کہ نہایت قریب سے چھینک یا کھانسی سے سابقہ پڑے یا قریب قریب منہ ہوں، تو نزلہ ضرور لگ سکتا ہے۔ اگر مصافحہ کرنے کے بعد، کسی مریض کے آلودہ ہاتھوں سے یہ وائرس منتقل ہو کر، آپ کے ہاتھوں کو بھی ملوث کر لیں اور یہ ملوث انگلیاں آپ اپنی ناک کے اندر لے جائیں، جیسے کہ اکثر حضرات کی عادت ہوتی ہے، تو پھر نزلہ کے وائرس بھی آپ کی ناک کے اندر اپنا نیا مستقر تلاش کر لیتے ہیں۔ احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ ناک کی ریزش سے آلودہ کاغذی رومال ضائع کر دیے جائیں، ہاتھ دھو کر صاف رکھے جائیں اور ناک میں انگلیاں نہ دی جائیں۔

ہاتھ دھو کر نہ کھانا، موت کا سبب بن گیا:

ماہرین اغذیہ اس بات پر متفق ہیں کہ ۸۰ فیصد امراض صرف اور صرف کھانے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس وقت تمام یورپی ماہرین اس بات کی تشریح اور تحقیق میں مصروف ہیں کہ انسانی جسم کو کن کن کھانوں کی ضرورت ہے۔ کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں اور کس طرح کھائیں۔ کھانے سے پہلے ہاتھوں کو دھونا انسانی زندگی کے

معمولات میں شامل ہے۔ دن بھر مختلف کاموں میں مشغول ہونے کی وجہ سے ہاتھ پر مختلف قسم کے جراثیم چپک جاتے ہیں۔ اسی لیے شرعی حکم ہے کہ ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح دھولو اور دوسرا حکم یہ ہے کہ اس کو کپڑے وغیرہ سے صاف نہ کرو اس لیے کہ کپڑے پر لگے ہوئے جراثیم پھر کہیں ہاتھوں پر نہ لگ جائیں۔

یہاں پر ہم ہاتھ دھونے کی اہمیت کو ایک مثال سے واضح کریں گے:

ایک ٹرک ڈرائیور نے کھانے کے لیے ایک ہوٹل کے قریب اپنا ٹرک کھڑا کیا۔ نیچے اتر کر اس نے تمام پہیے چیک کیے اور پھر کھانا کھایا۔ واقعہ یہ ہوا کہ ڈرائیور کھانا کھاتے ہی مر گیا۔ حالانکہ اس ہوٹل سے اور لوگوں نے بھی کھانا کھایا لیکن کسی کو بھی کچھ نہ ہوا۔ بہت سوچ بچار اور کھوج کے بعد معلوم ہوا کہ مرحوم نے جب پہیوں کو چیک کرنے کے لیے ان پر ہاتھ لگایا تھا تو ایک پہیے پر زہریلا سانپ کچلا ہوا تھا اور اس کا تازہ زہر پہیے پر لگا ہوا تھا جو ہاتھوں پر بھی لگ گیا تھا۔ ہاتھ نہ دھونے کی وجہ سے زہر کھانے میں شامل ہو کر اس کی موت کا سبب بن گیا۔

بظاہر ہاتھ دھونا بہت معمولی سا فعل ہے اور بہت چھوٹی سی سنت ہے مگر اس کے پیچھے چھپے ہوئے راز کتنے اہم ہیں اس کا اندازہ اس وقت ہی ہو سکتا ہے جب نقصان کا اندازہ ہو۔ (بحوالہ۔ چٹخارے)

کھانے کے بعد ہاتھ دھونے پر آسٹریلوی سیاح کا انکشاف:

آسٹریلوی سیاح کا انکشاف:

مشہور انگریز سیاح کپتان کک جس نے پہلے پہل آسٹریلیا دریافت کیا تھا جزیزہ ہیٹی کے باشندوں کی صفائی پسندی کا ذکر کرتے ہوئے اس بات پر بڑے تعجب کا اظہار کرتا ہے کہ وہ لوگ ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھویا کرتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اٹھارویں صدی کے آخر تک یورپین اقوام میں سے چوٹی کی قوم

(انگریز) یہ بھی نہ جانتی تھی کہ دنیا میں کوئی ایسے لوگ بھی بستے ہیں جو کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھویا کرتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑوں کا ایک سبب:

ڈاکٹری تحقیقات کے مطابق اگر کھانے سے پہلے ہاتھ نہ دھوئے جائیں تو ہاتھ میں لگے جراثیم کھانے کے بعد ہاتھ سے منہ میں جانے کے بعد پیٹ کے اندر کئی قسم کی بیماریوں کو پیدا کرتے ہیں، اور ان بیماریوں کی وجوہات پیٹ میں پیدا ہونے والے کیڑے بنتے ہیں۔

آنتوں میں پائے جانے والے کیڑے:

آنتوں میں پائے جانے والے کیڑے اپنی (Life Cycle) میں کئی طرح سے بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ جب یہ آنتوں میں موجود ہوتے ہیں تو آنتوں کی بیماریاں مثلاً بھوک کا نہ لگنا، متلی، قے، اسہال، پیٹ میں درد اور آنتوں میں زخم وغیرہ کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً Entamoe BA, Giardia وغیرہ اپنڈکس میں گھس جائیں تو اپنڈیسائٹس کا باعث بن سکتے ہیں، بسا اوقات یہ Epiglottis سے گزر کر پھیپھڑوں میں داخل ہوجاتے ہیں جس سے آلات تنفس کی بیماریاں مثلاً کھانسی، نمونیہ، پھیپھڑوں کی سوجن کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً Ascaris Lumbricoides گوشت میں گھس کر (Ulcer) پیدا کردیتے ہیں۔ اس کے علاوہ Dracunculus Medinensis یا دوسری صورت میں ان کے لاروے آنتوں سے جذب ہوکر خون میں شامل ہوجاتے ہیں اور جسم کے مختلف اعضاء وجلد میں پہنچ کر مختلف بیماریوں اور الرجک ری ایکشنز کا باعث بنتے ہیں۔ مثلاً الرجک دمہ، سوجن، خارش وغیرہ۔

اسلام میں کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کی کئی بار تاکید کی گئی ہے اور یہ بات ثابت ہے کہ معدے اور انتڑیوں کی زیادہ تر بیماریاں اور پیٹ کے کیڑے ان گندے ہاتھوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ رات کو سو کر جب صبح اٹھیں تو سب سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ کیونکہ سوتے وقت ہاتھ نجانے کس کس نجاست والی جگہ پر پڑتے ہیں اور اس طرح سے گندگی منہ تک پہنچ جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے صابن سے ہاتھ دھو لیے جائیں۔

موضوع: ٦٧

معاف کر کے سونا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

جنتیوں والے اعمال:

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے:

انہوں نے کہا کہ ہم رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس بیٹھے ہوئے تھے تو آپ نے فرمایا تھوڑی دیر میں تمہارے پاس ایک جنتی آئے گا۔ تو ایک انصاری آئے جن کی داڑھی سے وضو کا پانی گر رہا تھا اور اپنے دونوں جوتے بائیں ہاتھ میں لیے ہوئے تھے جب اگلا دن ہوا تو پھر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے یہی بات کہی، تو پھر وہی شخص پہلی جیسی حالت میں آئے۔ جب تیسرا دن ہوا تو پھر آپ نے وہی بات کہی تو پھر وہی شخص سابقہ حالت میں آئے۔

جب نبی علیہ السلام کھڑے ہو گئے تو عبداللہ بن عمرو رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اُس شخص کے پیچھے پیچھے گئے اور اس سے کہنے لگے آج میرے باپ سے میرا جھگڑا ہو گیا۔ تو میں نے قسم کھالی کہ تین دن تک اس کے پاس نہیں جاؤں گا تو کیا آپ مجھے تین دن کے لیے پناہ دے دیں گے؟ اس نے کہا ہاں۔ حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بیان کرتے ہیں کہ میں اس شخص کے ساتھ تین رات رہا تو میں نے دیکھا کہ وہ کبھی رات میں بیدار نہیں ہوا۔ ہاں جب کبھی رات میں بیدار ہوتا یا کروٹ لیتا تو ذکر الٰہی کرتا۔ حتیٰ کہ صبح کی نماز کا وقت آ جاتا۔ عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں ہاں یہ بات ضرور ہے کہ میں نے اسے کوئی برا کلمہ کہتے نہیں سنا۔

جب تین راتیں گذر گئیں اور مجھے اس کے اعمال حقیر معلوم ہونے لگے تو میں نے کہا: اے بندۂ خدا میری میرے باپ سے کوئی لڑائی نہیں ہوئی تھی۔ بات یہ تھی کہ میں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو تین بار کہتے سنا تھا کہ: کہ تمہارے پاس ایک جنتی آئے گا۔ تو تینوں دفعہ آپ ہی آئے۔ تو میں نے چاہا کہ آپ کے پاس رات گذاروں اور دیکھوں کہ آپ کیا کرتے ہیں تا کہ آپ کا اقتداء کروں مگر میں نے دیکھا کہ آپ نے تو کوئی بڑا کام نہیں کیا۔ تو وہ ایسی کون سی بات ہے جس کی بنا پر رسول اللہ نے ایسا فرمایا، اس نے کہا میں تو ایسا ہی ہوں جیسا کہ تو نے مجھے دیکھا۔ عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بیان کرتے ہیں کہ جب میں رخصت ہونے لگا تو اس شخص نے مجھے بلایا اور کہا جو کچھ میں کرتا ہوں یہی ہے جو تو نے دیکھا۔ ہاں یہ بات ضرور ہے کہ میں کسی مسلمان سے کینہ نہیں رکھتا نہ کسی کی بھلائی پر کسی سے حسد کرتا ہوں اور رات کو سوتے وقت دوسروں کو معاف کر کے سوتا ہوں۔ تو عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے کہا یہی بات ہے جس سے آپ اس مرتبہ کو پہنچے۔ (احمد)

معاف کر کے سونا اور ماہر نفسیات ڈاکٹر ملٹن سیکور کی تحقیق:

ایک ماہر نفسیات ڈاکٹر ملٹن سیکور نے بھی اسی قسم کی بات بتائی ہے جس کے مطابق صبح کے لیے ایک پروگرام بنا لینا چاہیے۔ گھر کے تمام افراد اسی کے مطابق اٹھیں اور ضروریات سے فارغ ہوں تا کہ اپنے کام کے لیے بھاگنا یا انتظام نہ کرنا پڑے۔ ذہن میں پریشانی رکھ کر نہیں سونا چاہیے۔ اگر کسی بات پر غصہ آ بھی جائے تو بہتر ہے کہ لڑ جھگڑ کر معاف کر لیا جائے۔ اگر آدمی اس پریشانی کو دل میں لے کر سو جائے گا تو صبح کے وقت موڈ ٹھیک نہیں ہوگا۔

موضوع: ٦٨

گوشت خور پرندوں کے گوشت

کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے گوشت خور پرندوں کا گوشت کبھی استعمال نہیں فرمایا۔ جب کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پرندوں کا گوشت مرغوب تھا لیکن آپ صلی اللہ علیہ وسلم صرف ان پرندوں کا گوشت تناول فرماتے جو گوشت اور مردار کے علاوہ دوسری اشیاء کھاتے ہوں۔ آج دورِ جدید کے ڈاکٹروں نے بھی گوشت خور پرندوں کا گوشت کھانے کے میڈیکل سائنسی نقصانات پر مہر تصدیق ثبت کر دی۔

ذیل میں ہم میڈیکل ریسرچ پیش کر رہے ہیں:

گوشت خور پرندوں کے گوشت پر میڈیکل تحقیق:

ڈاکٹر کویداج ہرنام داس اپنی تحقیقی کتاب (ہدایت نامہ غذا) میں لکھتے ہیں:

''الو، چیل، باز، بہری، شکرا و غیر جھپٹا مار کر کھانے والے جانوروں کا گوشت استعمال کے لائق نہیں خود مرے ہوئے اور زہر سے مرے ہوئے جانور کا گوشت بادی اور دماغ کی بیماریوں کو لاحق کرتا ہے۔''

موضوع:۶۹

مُردے کو غسل دینا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

موت کے بعد مردے کو غسل دینا سنت نبوی ﷺ:

حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

زر القبور تذکر بها الاخرة واغسل الموتی فان معالجة جسد خاو موعظة بليغة وصل على الجنائز لعل ذلك ان يحزنك فان الحزين فی ظل الله يتعرض كل خير۔ (حاکم ورواتہ ثقات)

''قبرستان میں جایا کرو اس سے تمہیں آخرت یاد آئے گی، مردوں کو نہلایا کرو کیونکہ بے حس بدن کی صفائی اور اصلاح بہت بڑی نصیحت ہے اور مردوں کی نماز جنازہ پڑھا کرو شاید کہ یہ تمہیں افسردہ کردے کیونکہ افسردہ شخص (روز قیامت) اللہ کے سایہ میں ہوگا (اور) ہر قسم کی خیر سے بہرہ اندوز ہوگا۔''

آج جدید دور کے سائنسی ماہرین نے بھی مردے کے غسل کے سائنسی اور طبی فوائد پر تحقیقات کی ہیں اور تمام سنن نبوی کی تصدیق کی ہے، ذیل میں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

مردے کو غسل دینے کے طبی فوائد:

فکر انسانی اور طب جدید کے ارتقاء ہی کے ذریعہ سے غسل میت اور کے اسوار روشن اور واضح ہوئے ہیں۔ اسلام کے نقطۂ نگاہ سے موت زندگی کا مکمل خاتمہ نہیں بلکہ ایک نئی دنیا اور نئی زندگی کا آغاز ہے۔ اس نئی دنیا میں قدم رکھنے سے پہلے مردے کو پاک وصاف کیا جائے اور سفید سادہ لباس پہنا کر سپرد خاک کر دیا جائے تاکہ یہ عمل حقیقی زندگی کی بقاء اور دوام کی نشانی بن جائے۔ مرنے کے بعد جسم آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو جاتا ہے، تو مردے کی چربی میں بدبو پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسٹافیلوکوکس، اسٹرپٹوکوکس اور کئی اقسام کے جراثیم حملہ آور ہو جاتے ہیں اور خون کی رگوں میں سرخ خلیوں کا خاتمہ ہو جانے کی وجہ سے پیلی چربی ظاہر ہونے لگتی ہے اس لیے مردہ پیلا پڑتا جاتا ہے اسٹافیلوکوکس جراثیم غیر منظم گچھوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں یہ جراثیم پھوڑے پھنسی کے مواد میں پائے جاتے ہیں اور یہ مادہ ملونہ پیدا کرتے ہیں۔ اسٹرپٹوکوکس جراثیم غیر متحرک ہوتے ہیں اور یہ جراثیم بخار، گلے کی خراش، وجع الفاصل، سوزش عظام اور ورم عشائے قلب کا موجب ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر صدرالدین نصیری کی تحقیق کے مطابق تقریباً ہر سینٹی میٹر مربع جلد پر چالیس ہزار جراثیم موجود ہوتے ہیں۔

یاد رہے کہ یہ تعداد ان بیماریوں کے جراثیموں کے علاوہ ہے جو بیماری کے عالم میں مردے کی جلد پر موجود ہوتے ہیں کیونکہ مردے کے دفاعی نظام کا خاتمہ ہو چکا ہوتا ہے۔ خلیوں سے روح نکل چکی ہوتی ہے اس لیے مختلف اقسام کے زہریلے مادے اور جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔

مردے کا بدن کئی ایک اقسام کے جراثیم سے آلودہ ہو جاتا ہے لہٰذا جراثیموں کے پھیلاؤ اور روک تھام کے لیے غسل میت دینا حفظان صحت کے لحاظ سے نہایت ہی ضروری ہے۔

مردے کوآب بیری سے غسل کیوں دیا جاتا ہے؟ اوراس کے طبی فوائد کیا ہیں؟:

مردے کو بیری والے پانی سے غسل دینے کی حقیقت جاننے سے پہلے ہمیں بیری کے پتوں کی ماہیت سے واقف ہونا ضروری ہے۔ جو ذیل میں تحریر کی جارہے ہے:

بیر:

فرانسیسی Cedre، لاطینی Cedrus، یونانی Kedros، فارسی سرد آزاد، کاج، عربی ارز بستان، قرآنی نام سدرہ، سدرۃ، عبرانی Erez، مزاج سرد درجہ دوئم، اور خشک درجہ چہارم۔ بیر گرم اور میدانی علاقوں اور جنگلوں میں عام پایا جاتا ہے۔ بیری کا عام درخت چھ میٹر کے قریب بلند ہوتا ہے جس کی شاخوں میں کانٹے اور گول چکنے چمک دار پتے ہوتے ہیں۔ بیری کا درخت نقصان کرنے والے کیڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔ قرآن الحکیم میں سدر کا لفظ چار مقام پر آیا ہے۔ سورۂ نجم میں دو بار، سورۂ واقعہ آیت نمبر ۲۷ تا ۳۰، سورۂ سبا آیت ۱۵ تا ۱۶۔

افعال وخواص:

بیری کے پتوں میں خوشبو تو نہیں ہوتی لیکن اس کی پتیاں جلد صاف کرنے میں مددگار ہوتی ہیں، زخموں کو صاف کرتا ہے، بیری کے پتے پیس کر بچھو کا زہر اتارنے کے لیے لیپ کرنا مفید ہوتا ہے، صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے، خون کے سیلان کو بند کرتا ہے، رافع قرحہ امعاء ہے، قاطع جراثیم ہے۔

طبی فوائد:

بیری کے پتوں کو پاک کر کے کسی برتن میں تھوڑا سا پانی ملا کر اس کو اچھی طرح مل

دیں جب اس میں جھاگ نکل آئے تو وہ جھاگ والے پتے آب کثیر میں ملا دیتے ہیں۔ یاد رکھیے! کہ بیری والا پانی اتنا نہ ملائیں کہ پانی اپنی اصل شکل کھودے اور مضاف ہو جائے۔ مردے کے جسم پر جو جراثیم عود کر اوپر آ جاتے ہیں۔ بیری کے پانی سے دھونے سے وہ جراثیم مر جاتے ہیں اور زہریلے مادے صاف ہو جاتے ہیں۔

بیری کے پتوں کا مزاج سرد خشک ہے اور بیری کے پتوں والے پانی کا بھی وہی مزاج ہوتا ہے جب یہ پانی مردے کے جسم پر پڑتا ہے تو یہ جسم کے خلیوں کو منجمد کرنے کا کام کرتا ہے۔ اگر مردے کے جسم سے خون بہہ رہا ہوتا ہے تو یہ اسے بند کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کافور کیا ہے؟:

کافور (Camphor) روزمرہ کے استعمال کی چیز ہے جو ہندو پاک میں ہر جگہ کسی نہ کسی صورت میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کا درخت چین، جاپان، انڈیا وغیرہ کے علاقہ میں ہوتا ہے یہ درخت ۱۰۰ فٹ تک بلند ہوتا ہے اس کی کاشت سطح سمندر سے ۴۰۰ فٹ کی بلندی سے کم پر نہیں ہوتی کافور ایسے درختوں سے حاصل کیا جاتا ہے جن کی عمر ۵۰ سال سے زائد ہو۔ کافور ادویہ اور خوشبو میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج کافور درجہ سوم خشک و سرد۔

قرآن الحکیم میں اس کا ذکر سورۂ دھر آیت نمبر ۵ میں آیا ہے۔

ارشاد نبوی میں کافور کا ذکر صرف میت کے غسل اور کفن دینے کے سلسلے میں آیا ہے۔

کافور کے افعال و خواص:

کافور جراثیم کو مارتا ہے، یہ بلغم کو نکالتا ہے، تپ دق کے علاج، زہروں کے

علاج، اسہال، منہ کی سوزش، دماغی کمزوری، سر درد، گردوں اور جگر کی سوزش کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ طب جدید میں اس کے کے دو مرکب آج بھی زیر استعمال ہیں اول Tr Compher-co دوم Lint Compher-co مقبول ہیں۔

مختلف ماہرین نے اسے ٹائی فس بخار، تپ محرقہ کے بخاروں، خسرہ، بخار کی وجہ سے پیدا ہونے والے ہذیان، کالی کھانسی، دمہ، ہچکی، ہسٹیریا، مراق، سھیا، حیض کے دردوں، درد دانت اور مرگی میں استعمال کیا ہے۔

کافور اعصاب کو سکون دیتا ہے اس لیے لوگوں نے اسے رعشہ میں مفید قرار دیا ہے۔

وسط ایشیا میں پوستین پہننے کا بہت رواج ہے پوستین میں کیڑے بہت لگتے ہیں اور کیڑوں کا دفعیہ صرف کافور سے ہوتا ہے، کافور کی لکڑی کے صندوق بہت شوق سے فروخت ہوتے ہیں کیونکہ اس کی خوشبو سے کیڑے بھاگتے ہیں اور مر جاتے ہیں۔ وبائی امراض پھیلتے ہیں تو بہت سے لوگ اس کی ٹکیاں اپنے ہاتھوں، اور جیب میں رکھتے ہیں۔ اگر کافور کی بتی جلائی جائے تو کمرے سے تمام حشرات بھاگ جاتے ہیں۔

مردے کو آب کافور سے غسل دینے کے طبی فوائد:

مرنے کے بعد جسم کے اندر قوت مدافعت ختم ہو جانے کی وجہ سے مختلف امراض کے جراثیم عود کر آتے ہیں ان کا خاتمہ کرنا یا انہیں روکنا بھی ضروری ہے آب کافور سے غسل دینے سے کافور کی خوشبو سے وہ مردے کے جسم پر کر نہیں آتے اور باہر کے جراثیم اس کی خوشبو سے مردے کے اوپر نہیں بیٹھتے، بلکہ قریب تر بھی نہیں آتے اور جو بھی جراثیم اوپر آنے کی کوشش کرتے ہیں وہ ہلاک ہو جاتے ہیں یا بھاگ جاتے ہیں۔ کافور خلیوں کو مزید منجمد کرنے کا کام کرتا ہے۔ لہٰذا آب کافور سے غسل دینے سے

علاقے میں مختلف امراض کے جراثیم پھیلنے سے رک جاتے ہیں۔

آب مطلق (خالص پانی) سے غسل دینے کی حکمت:

ایک خلیہ اس وقت تک صحت مند ہوتا ہے جب پانی کے وہ آئن جو اسے گھیرے میں لیے ہوتے ہیں خود توازن میں ہوں ورنہ یا تو بیماری ہوتی ہے یا موت۔ مردے پر پانی جلدی خشک نہیں ہوتا اس لیے پانی میں قوت مدافعت ہونے کی وجہ سے وہ ہمارے جسم پر نقصان دہ جراثیم کو زندہ رہنے کی مہلت نہیں دیتا۔

خلیے صرف ہائیڈروجن کی مدد سے ہی اپنی مصروفیت یا حرکت جاری رکھ سکتے ہیں۔ خلیوں کی کیمسٹری پر تحقیق نے یہ ظاہر کیا ہے کہ تمام برقی سلسلے خلیے میں لائسوسوم (Lyso Some) اور پانی کے برقی چارج (آئن) کی مدد سے قائم رہتے ہیں مزید یہ کہ تمام کیمیائی سلسلے خلیے کی لیبارٹری جسے ہم مائی ٹوکونڈریا کہتے ہیں پانی میں آئن کی وساطت سے ہی کارگر ہوتے ہیں۔

قوت حیات پانی ہی سے نکلتی ہے اور پانی ہی سے قوت حاصل کرتی ہے۔ حیات کی بنیادی اکائی یعنی اس کا نمائندہ ایک سالمیہ ہے جسے (DNA) کہتے ہیں قوت حیات صرف اسی سالمیے میں ہوتی ہے۔ یہ سالمیہ صرف پانی ہی کے سالمیے سے پیدا ہوتا ہے ارشاد قدرت ہے کہ:

''ہم نے تمام زندہ چیزوں کو پانی سے پیدا کیا۔''

جب کہ قوت حیات ایک نئے اور ایک ہی جیسے سالمیے کی بناوٹ ہے جس نے نامیاتی کیمیا اصل یا ابتدائی سالمیے سے حاصل کیے ہوتے ہیں۔ جدید علم حیاتیات نے ثابت کردیا کہ پانی کے سالمیوں کے +H اور oH آئن (یاروان برقی پارہ کے جوہر یا جواہر) کے ذریعے پیدا ہوسکتے ہیں خاص طور پر ATP جو فاسفورس، امینو ایسڈ اور شکر کا مرکب ہوتا ہے کی آمیزش کے عمل میں پانی کا +H آئن ہی استعمال ہوتا ہے۔

بھاری پانی کے ساتھ تجربات میں جہاں ہائیڈروجن کو آئی سوٹوپس سے تبدیل کردیا جائے یہ ثابت ہوا ہے کہ پانی کا سالمہ جسم میں سات سے چودہ دن تک رہتا ہے پھر خارج ہوجاتا ہے اور پانی کے نئے آئن اس کی جگہ لے لیتے ہیں اس طرح پانی نئی اور تازہ قوت حیات مہیا کرنے کا باعث ہے یہی وجہ ہے کہ جسم میں پانی کے ختم ہوجانے کے بعد ہم پیاس کو برداشت نہیں کرسکتے۔

پانی کے بیکٹیریا میں قوت مدافعت ہونے کی وجہ سے یہ جسم کے اندر غلیظ جراثیم کو زندہ رہنے کی مہلت نہیں دیتا۔ اس سے معلوم ہوا کہ پانی غلیظ جراثیم کو فنا کردیتا ہے۔ اس لیے مردے کو آب مطلق یعنی صاف و پاک پانی سے غسل دیتے ہیں تاکہ وہ غلیظ جراثیم کو فنا کردے اور جلد قوت مدافعت پیدا کرنے کا واقعتی فعل انجام دیتے، جس سے باہر کے جراثیم اندر اور اندر کے جراثیم باہر عود کر آنے کی جسارت نہیں کرتے۔ (اسلام اور طب جدید)

موضوع:۷۰

اچھے اعمال اور نیک شخص

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے امت کو اچھے اور نیک اعمال کی تعلیم دی اور نیک اعمال پر دنیا و آخرت میں انعامات ملنے کی بشارت دی۔

انسان جو بھی اعمال کرتا ہے وہ اگر اچھے ہو تو اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اگر اعمال بد ہو تو برے اثرات پڑتے ہیں۔

جتنے اعمال اچھے ہوں گے اتنا ہی زندگی میں چین وسکون ہوگا اور جتنے برے اعمال ہوں گے اتنا ہی انسان پریشان رہے گا۔

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام میں ارشاد فرمایا جب میری اطاعت کی جاتی ہے تو میں راضی ہوتا ہوں اور جب راضی ہوتا ہوں تو برکت عطا فرماتا ہوں اور میری برکت کی کوئی انتہا نہیں اور جب میری نافرمانی کی جاتی ہے تو میں غصہ ہوتا ہوں اور جب میں غصہ ہوتا ہوں تو لعنت کرتا ہوں اور میری لعنت ساتوں پشتوں تک پہنچتی ہے۔''

کتابوں میں لکھا ہے جیسے اعمال ہوں گے ویسے ہی حکمران ہوں گے۔

نیک اعمال میں اللہ نے کامیابی رکھی، حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ نے اسلام عطا کر کے عزت دی اب اگر ہم اس کے

علاوہ کسی چیز کی طلب کے ذریعے عزت طلب کریں گے تو اللہ تعالیٰ ہم کو ذلت میں مبتلا فرما دے گا۔''

اچھے اعمال کے اثرات پر اب ہم مغربی تحقیقی اداروں کی ریسرچ پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

نیک بنئے، طویل عمر پایئے، جدید تحقیق:

جدید تحقیق کے مطابق نیک لوگ سست، خود غرض اور تنگ مزاج لوگوں کی نسبت طویل عمر پاتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق حق گوئی، منکسر المزاجی اور دیگر نیک صفات سے عمر میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات امریکن سائیکالوجیکل کی حالیہ رپورٹ میں بتائی گئی۔ جو ۱۵۰۰ امریکی شہریوں کے جائزے کے نتیجہ میں بتائی گئی۔

میگو بینڈ اور مثالی عورت کے اوصاف:

عیسائی محقق میگو بینڈ کہتے ہیں کہ:

ایک گھریلو عورت کے لیے ضروری ہے کہ وہ شریف، نرم خو، رحم دل، فیاض، ذہین اور محبت بھرے جذبات کی مالک ہو، اور اگر وہ معقول حد تک تعلیم یافتہ بھی ہو تو وہ گھریلو ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونے کے علاوہ معاشرتی کش مکش کے ماحول کو خوشگوار بنانے میں اہم کردار ادا کرسکتی ہے۔

سمر ئیز کہتا ہے کہ:

''نیک چلنی انسان کی عمدہ ملکیت ہے۔ جس شخص کے پاس یہ عمدہ جائیداد ہو اس سے سب راضی ہوتے ہیں اور اس کا ادب کرتے ہیں۔''

پوپ جان پال کا قول:

''انسان کے لیے بس اتنا ہی جاننا کافی ہے کہ نیکی سے راحت ہے۔''

شکسپیئر کہتا ہے کہ:

''صرف نیکی پر ایمان رکھنا زندگی کو پر مسرت بنا دیتا ہے۔''

اچھے اعمال کے اثرات پر جدید سائنسی ریسرچ:

اچھے اعمال اور مثبت طرز فکر اور انسانیت کی خدمت یہ سب چیزیں عبادت کا درجہ رکھتی ہیں، جس کے نتیجے میں جسم انسانی سے ایسی غیر مرئی لہریں نکلتی ہیں جو دوسروں کو اپنی طرف کھینچتی ہیں۔ان میں ایسی کشش پائی جاتی ہے کہ کوئی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا۔کائنات کی ہر شے سے شعاعیں خارج ہوتی ہیں۔ ہریالی اور رنگین پھول و پھل دیکھ کر ہمارے اندر جو لطیف کیفیت پیدا ہوتی ہے یہ انہی لہروں کے اخراج کا نتیجہ ہے۔اور دوسری طرف گندگی اور تعفن سے ہم بیزار اور پریشان ہو جاتے ہیں اچھے اعمال اور مثبت طرز فکر سے بھی خوشگوار لہروں کا اخراج ضروری ہے اور اس سے یقین پختہ ہوتا ہے۔اور برے اعمال کے نتیجہ میں پریشانی، غم، دکھ، تنگ دلی، حسد، کینہ، لالچ، خود غرضی اور تکبر جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں اور ان بیماریوں کی وجہ سے آدمی روح کے عرفان سے محروم ہو جاتا ہے۔

اچھے اعمال اور جیری بینتھم کی تحقیق:

جیری بینتھم (۱۹۰۰ء۔۱۸۳۸ء) اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتا ہے کہ:

''انسان کے دو آقا ہیں لذت اور تکلیف۔جو عمل لذت بخش ہو، وہ خیر ہے ورنہ شر۔لذت سے مراد وہ مسرت ہے جو گہری، پائیدار اور

یقینی ہو جس کے ساتھ غم ہو، جو اجتماعی ہو جتنا مسرت کا دائرہ وسیع ہوگا اتنی ہی وہ عظیم ہوگی۔ صبر، قناعت، اعتدال، انکسار، احسان، رحم اور انصاف اعمال خیر ہیں۔''

نیکی کی راہ دکھانے اور برائی سے روکنے پر آدم اسمتھ کی تحقیق:

یورپی تحقیق دان آدم اسمتھ کہتے ہیں کہ:

''اللہ سراپا رحمت ہے اس کی رحمت کا یہ تقاضا ہے کہ ہر انسان دکھ سے محفوظ رہے۔ اس مقصد کے لیے اس نے ہر انسان کو ایک ضمیر عطا کیا ہے جو اس کو نیکی کی راہ دکھاتا ہے اور بدی سے روکتا ہے۔ ہر فرد کی دو شخصیتیں ہیں داخلی شخصیت ضمیر ہے جو ہر عمل کے نیک و بد ہونے کا فیصلہ دیتی ہے یا یوں کہیے کہ ضمیر خدائی بلکہ ساری خدائی کی آواز ہے کہ اے انسان فلاں چیز کے قریب نہ جانا ورنہ اللہ اور اس کے سب فرشتے تم سے ناراض ہو جائیں گے اور تم مبتلائے مصیبت ہو جاؤ گے۔''

موضوع:۱۷

سر کی مالش

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سر میں تیل اور کنگھا کرنے کی سنت:

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اپنے سر مبارک میں کثرت سے تیل لگاتے تھے اور اپنی داڑھی میں کنگھا فرماتے تھے اور آپ اپنے سر پر عمامہ کے نیچے ایک کپڑا (سر بند) رکھتے تھے وہ کپڑا زیادہ تیل لگنے کی وجہ سے تیلی کا کپڑا معلوم ہوتا تھا۔ (مشکوۃ،شمائل ترمذی، رہبر زندگی)

سر کی مالش کے فائدے:

اپنے بالوں کی صحت مندی کے لیے آپ کو روزانہ اپنے سر پر مناسب طریقے سے مالش بھی کرانی چاہیے، کیونکہ بالوں کی صحت کے لیے صفائی اور ان کی جڑوں میں روز کوئی صحت بخش غذا پہنچانا نیز سر کی مالش اور خوش وخرم رہنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔ اگر مالش اچھے طریقے سے کی جائے تو اس کا نتیجہ بہت اچھا ہوتا ہے۔ روزانہ پانچ منٹ کی مالش نہ صرف آپ کے بالوں کو نئی زندگی دے دے گی بلکہ ان کی جڑوں میں غذا چوسنے کی قوت بھی بڑھادے گی اور اس بناء پر بالوں کی تعداد اور خوب صورتی بڑھ جائے گی۔ اس عمل سے کھوپڑی کے دوران خون میں تحریک پیدا ہوجاتی ہے اور باریک رگوں کا جال خون سے بھر جاتا ہے، اس طرح بالوں کو بھرپور غذا ملنے لگتی ہے۔ مالش کا اچھا وقت صبح کا ہے۔ رات کو بستر پر جانے سے پہلے بھی مالش کرالینی چاہیے۔

مالش سے مقامی خون آزادی کے ساتھ دوڑنے لگتا ہے۔ اس لیے سر کی مالش بہت سکون بخش ثابت ہوتی ہے، نیز یہ مقامی جلد کے لیے بہت اچھی ورزش بھی ہے۔ مالش انگلیوں کے پوروں سے کرنی چاہیے۔ انگلیوں کو بالوں میں ڈال کر سختی کے ساتھ ہلانا چاہیے تاکہ ان کے ساتھ سر کی جلد بھی ہلنے لگے اسی طرح بار بار کرنا چاہیے۔ جب دوران خون کی وجہ سے کھوپڑی پر سرخی جھلک آئے اور تھکے تھکائے عضلات کو آرام ملنا شروع ہو جائے تو مالش ختم کر دیں۔ مالش سے پہلے سر پر روغن بادام یا روغن زیتون یا تل کے تیل کی چند بوندیں ٹپکا لینی چاہیے ایسا کرنے سے بال ٹوٹنے سے بچ جاتے ہیں اور ان کی چمک بھی بڑھ جاتی ہے۔ مالش کے بعد سر میں برش اور کنگھا کر لینا چاہیے۔

مالش بالوں کو نرم، چمک دار اور خوب صورت بنا دینے کے ساتھ ہی سر کی خشکی کو بھی یقینی طور پر دور کر دیتی ہے۔ معمولی مالش بھی سر کی خشکی کا بہترین علاج ہے۔ ایسی صورت میں مالش کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ پہلے سر کے بالوں کو پھیلایا جائے پھر انگلیوں کے پوروں سے مالش کی جائے۔ مگر سر کو زور سے رگڑنا نہیں چاہیے۔ دن میں دو تین مرتبہ مالش کرنی چاہیے۔ اور مالش کے بعد کوئی قوت بخش تیل لگا لینا چاہیے۔

بالوں کے گرنے میں بھی سر کی مالش سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ بال چاہے کتنی ہی کثرت سے کیوں نہ جھڑ رہے ہوں مستقل مالش آخر کار انہیں گرنے سے روک دیتی ہے۔ یہ بات پہلے ہی آپ پڑھ چکے ہیں کہ سر میں اعصاب کے جتنے سنٹر (مرکز) موجود ہیں ان میں کوئی خرابی آ جاتی ہے تو اس کا اثر بالوں پر بھی پڑتا ہے اور اعصاب کی لگاتار مالش سے چونکہ بالوں کو اپنی قوت بحال کرنے میں مدد ملتی ہے اس لیے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور مالش سے مقامی خون کا دوران ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس بنا پر بالوں کو اس قسم کی کافی غذا ملنے لگتی ہے جو انہیں مضبوط بنا دیتی ہے مالش کا یہ سادہ عمل بالوں کے لیے بہت ہی مفید ہے آپ تجربہ کر کے ہی اس کا پورا اندازہ کر سکتے ہیں۔

سر کی مالش اور سر جیم سا گم کی ریسرچ:

سر جیم سا گم کینیڈا کے عظیم فزیوتھراپسٹ ہیں سر میں تیل لگانے کے بارے میں ان کے تجربات شائع ہوئے۔

میں سر میں تیل لگانے کو وقت کو ضیاع اور سرمایہ کی قلت کا خطرہ سمجھتا تھا لیکن ایک واقعہ نے میری آنکھیں کھول دیں۔ میں کیوٹر (ایک دیہات کا نام) کے روڈ پر موٹر دوڑائے جارہا تھا ایک جگہ ایک صاحب کو دیکھا کہ دوسرے بیٹھے ہوئے آدمی کے سر پر مساج کررہے ہیں میں نے سمجھا کہ یہ تشویش ناک کیس ہے میں نے موٹر روکی اور ان سے احوال پوچھنے لگا وہ کہنے لگے میرا باپ پاگل ہوگیا تھا گھر سے دور تک نکل جاتا تھا بہت علاج کیے حتیٰ کہ ڈاکٹر مور کے پاس بھی گئے لیکن افاقہ نہ ہوا تو مجھے کسی نے بتایا کہ تم اپنے والد کے سر پر تیل کی مالش کرو تو میں نے ایسا کرنا شروع کردیا، مجھے ۲۷ یوم ہوگئے اور آج میرا باپ بالکل تندرست ہے۔

اس کی بات سن کر میں حیران ہوا میں نے مریض کا بغور تجزیہ کیا واقعی مریض تندرست تھا۔ اس کی سابقہ رپورٹیں پڑی تھیں ان رپوٹوں کے مطابق وہ شخص واقعی ذہنی مریض تھا اس کے بعد میں نے اس جیسے کئی اور مریضوں پر بھی یہی طریقہ استعمال کیا جس کے فوائد میری توقع سے بڑھ کر حاصل ہوئے۔

کیونکہ میں نے اسے ذہنی دباؤ، اعصابی کھنچاؤ، دردسر کے پرانے مریضوں، گردن کے پٹھوں کے درد، شانوں کے درد، نظر کی کمزوری اور چہرے کی سرجری کے لیے بہت مفید پایا۔ (بحوالہ: سنتیں اور ان کی برکتیں۔ سائنس اور دنیا)

مالش سے خون کے زہریلے مادے صاف ہوجاتے ہیں:

اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست، خوبصورت اور جوان رکھنے کے لیے مالش بہت ضروری ہے، مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے

خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے اور خون کے زہریلے مادے صاف خون سے علیحدہ ہو جاتے ہیں جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

ماخوذ کتابیات ورسائل واخبارات

- اسلامی روایات کا تحفظ
- نفسیات قرآنی
- سائنس کی دینیات
- احکام ستر وحجاب
- حلال وحرام اسلام میں
- حجاب نسواں
- دعوت وایمان
- اسلام اور ارتقائے سائنس
- اپنا احتساب آپ
- دلچسپ وعجیب وغریب
- دلچسپ وعجیب شادیان
- طب رحمانی
- جلد کی حفاظت
- رقص وسرور
- انسانیت کی تعمیر نو اور اسلام
- اسلام اور دین فطرت
- ناز ونیاز کی دنیا
- اسلام اور انسان
- اسلام اور سائنس
- مذاہب اور سائنس
- تاریخ طب
- صحت نمکیات اور جڑی بوٹیاں
- مشورہ حاضر ہے
- تھکن اور اس کا علاج
- صحت کی باتیں
- انسانی آنکھیں
- نظر کی کمزوری اور اس کے سد باب
- بالوں کا سفر
- محافظ جوانی
- جنسیات کے خفیہ پہلو
- حقیقت کی تلاش
- The Road to Macca
- جب تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
- صحت سب کے لیے
-
- کشکول
- ندائے منبر ومحراب
- تعمیر حیات

- جنسیات اور ہم
- انکشافات حق
- دلچسپ وعجیب حیرت انگیز معلومات
- صحت بخش عادات
- تعلیم صحت
- تندرستی کے راز
- غذا کے کرشمے
- طاقتور بنو
- بڑھاپا اور اس کا سدباب
- گلدستہ طب وصحت (حصہ دوم)
- مضامین صحت
- بیس بیماریاں بیسیوں علاج
- سائنس اور مسائل امروز
- ماحولیاتی آلودگی
- علم صحت
- پیغمبری غذائیں
- وٹامن اے کے فوائد
- مذہب اور جدید چیلنج
- دنیائے سائنس
- جدید میڈیکل معلومات
- دلچسپ معلومات
- کیوں اور کیسے؟
- معاشرے کے سرطان
- دلچسپ معلومات
- اسلام اور طب جدید
- ٹوتھ پیسٹ اور مسواک
- خدا اور انسان
- میری آخری کتاب
- جدید تحقیقات سے بھی آگے صحت وصفائی
- ہمدرد صحت
- خاندانی نظام
- عظمت اسلام
- عبادات اور میڈیکل سائنس
- کھانے کے آداب
- اصلاحی مواعظ
- راز حیات
- امراض وعلاج (الیکٹرو ہومیو پیتھی)
- جانوروں کے متعدد امراض
- سائنس اور اسلام
- خطبات فقیر
- کوئی مرض لاعلاج نہیں
- سائنس اور مذہب
- روحانی سائنس
- اسلام اور انسانی جسم
- نزول سکینہ
- اسلام اور جدید سائنس
- سنتیں اور ان کی برکتیں
- محبت کے راز
- اللہ کی نشانیاں
- شہد اور صحت

- صحت مرض واسلامی تعلیمات
- صحت اور کامیاب زندگی
- سنت نبوی اور جدید سائنس
- اسلام اور میڈیکل سائنس
- رہبر زندگی طب نبوی
- یورپی تہذیب تباہی کے دہانے پر
- طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
- کینسر کی روک تھام
- رہنمائے معالج
- گناہ اور سائنس
- مشاہدات طبیب
- امراض جلد
- تمہاری تندرستی
- جہاں ڈاکٹر نہ ہو
- غذا اور غذائیت
- صحت کی کہانی
- صحت کے آسان اصول
- جلدی بیماریاں
- امراض عامہ
- ملاوٹ اور جعل سازی کے ذریعے قتل عام
- جدید انسائیکلوپیڈیا (اقوال زریں)
- ختنہ کی تحقیق واحکام
- پانی رب جلیل کی بے پایاں نعمت
- اسلامی اصول صحت
- سیرت مصطفیٰ اور عصری سائنسی تحقیقات
- کلوننگ
- اسلامی آداب وزندگی
- خزینۃ الاخلاق
- رحمت کے خزانے
- اسوۂ رسول اکرم
- تنبیہ الغافلین
- منتخب احادیث
- اسلام کا نظام عفت وعصمت
- خدا اور سائنس
- جہاں طب
- قوس صحت
- صحت سب کے لیے
- صحت ودوا
- نفسیات اور زندگی
- تحقیق الادویہ
- تکبیر
- ایشیا
- فرائڈے اسپیشل
- اخبار جنگ
- قومی اخبار
- اخبار امت

ادارہ اشاعت اسلام کی مقبول ومعیاری کتابیں

تحقیق و تصنیف............ محمد انور بن اختر

﴿۱﴾	عبادات نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۲﴾	عورت کی اسلامی زندگی اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۳﴾	اسلام قرآن اور محمد ﷺ غیر مسلموں کی نظر میں
﴿۴﴾	انٹرنیٹ کے ڈسے ہوئے!
﴿۵﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد اول)
﴿۶﴾	سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد دوم)
﴿۷﴾	مثالی دولھا
﴿۸﴾	مثالی دلہن
﴿۹﴾	عالم اسلام یہود و نصاریٰ کی ملٹی نیشنل کمپنیوں کے شکنجے میں
﴿۱۰﴾	یہود و نصاریٰ کی جیلوں میں مسلمانوں کی تڑپتی لاشیں
﴿۱۱﴾	پردہ اور جدید ریسرچ
﴿۱۲﴾	محمد ﷺ دنیا کے سب سے بڑے ماہر نفسیات
﴿۱۳﴾	تبلیغی جماعت کی محنت کے عالم میں ثمرات
﴿۱۴﴾	قرآن کے سائنسی انکشافات
﴿۱۵﴾	عالم اسلام پر یہود و نصاریٰ کے ذرائع ابلاغ کی یلغار
﴿۱۶﴾	قرآن کے دنیا پر اثرات اور جدید سائنسی تحقیقات
﴿۱۷﴾	موت اور قبر کے حیران کن واقعات اور جدید تحقیقات
﴿۱۸﴾	اسلام صحت اور جدید سائنسی تحقیقات